百問百答

麻原彰晃

百問百答



麻原彰晃

はじめに

この現実の世界には、多くの悩みが存在している。この悩みというものは、苦しみ、悲しみ、憂い、哀愁などを含んだものと定義しよう。

この悩みに対して、仏教やヨーガ理論を背景にわかりやすく簡単に書き下ろした本がこの『百問百答』である。

皆さんが、困ったときの神頼み的な使い方で絶えずバッグに入れていただけたら、大変うれしい。

もし、わたしの回答に過ちがありましたら、シヴァ大神およびすべての十の徳力者の知るところとなり、速やかに過ちが訂

正されますように。

この本が、すべての魂の苦悩を取り除く一助となりますように。

一九九一年九月二十八日　仙台にて

麻原彰晃



CONTENTS

百問百答　麻原彰晃

◉家庭

◉人生

◉自己変革

◉美容・健康

◉神秘

第二章 修行入門 幸せになりたいあなたのための特別Q＆A 151

※第一章には、尊師の提唱する修行を実際に行なって悩みを解決したオウム真理教の信徒・出家者の体験談を掲載してあります。なお、出家者の名前の一部はホーリー・ネーム（宗教名）にしてありますので、ご了承ください。

第一章

ズバリ！ あなたの悩みを尊師が斬る

◉恋愛

◆親友に恋人を取られてしまった

【質問】（J・I　二十四歳　建設会社勤務）

わたしは二十四歳になるOLです。半年前に三年間交際していた人と別れました。原因は、彼にわたし以外に交際している人がいたからです。その相手とは、こともあろうにわたしの親友でした。彼女は、とてもチャーミングな人で、周りの人を和ませる不思議な魅力がありました。わたしはそんな彼女が大好きでした。ですから、彼が彼女を好きになったとしてもうなずけます。でも、信じられないのは、彼女がわたしの恋人だと知っていながら彼と交際を始めたことです。彼女ほどの人ならば、友人の恋人を横取りなどしなくても素敵な恋人ができるでしょうに……。わたしは彼女にはとうてい勝ち目がないと思って身を引きました。

それ以来、わたしは自分の心を持て余しています。楽しそうな二人の姿が脳裏をよぎると、嫉妬・憎悪の念がたぎります。彼に対する思いから、彼女の不幸を願ってしまいます。そんな状態から逃れるために、何人もの男性と付き合ったり、毎日のように夜中まで遊んだりしましたが、何の慰めにもなりませんでした。
　わたしは自分の醜い心が嫌で嫌でたまりません。どうしたら心を解放することができるでしょうか。

【回答】
　あなたが望もうと望むまいと、死というあなたの最も近い存在があなたの恋人を奪っていくことは間違いありません。つまり、人と人との関係は絶対的安定、常ではないのです。必ずこれは変化するものなのです。ですから、その変化を教えてくれたあなたの恋人、あるいはあなたの友人に対して感謝の心を持つべきです。
　なぜならば一般の人は、死を境にその苦しみが一気に襲ってきます。しかし、

あなたは物事をはっきりとさせるカルマ（業のこと）によって、若いときにあなたの最も大切な恋人を親友に取られてしまったという無常を経験したわけです。

また、ここで考えられるもう一つのことは、人の心そのものも無常だということです。つまり、あなたの親友とあなたの恋人があなたを裏切ったわけですから、ですから、ここであなたは苦を感じ、そして苦からどのようにしたら抜け出せるのか、またどのようにしたらあなたが本当に幸せになるのかを考えて、人生観を練り直されたらいかがでしょうか。

そしてあなたが功徳の実践、善行の実践、あるいは心を静める実践、あるいは法則を理解する実践をなされたら、あなたの未来はそれは輝かしいものです。なぜならば、まず徳の実践や善行の実践によって、あなたは素晴らしい相手と巡り合うことができるでしょう。そして、心を静める実践によって、これから人生に襲ってくるいろいろな苦しみに対して、平然とそれを受け流す土台を培うことができるでしょう。そして、真理の法則の実践によって、高い世界への道筋ができるからです。しっかり頑張ってください。

【体験談】（加藤悦子　三十一歳）

オウム真理教に入る前のわたしは、ほとんどアルコール依存症のような状態で、休みの日などは昼間からお酒を飲むこともありました。そして、いつも楽しみを追い求めるという生活でした。でも、自分のエゴをいつもいつも満たしていられるわけはありません。わたしの心に「求めても得られない苦しみ、楽しみが去ってしまうときの苦しみ」が生じ、寂しさも手伝って、その苦しみから逃げるためにお酒を飲んでいたという感じでした。お酒を飲めば意識がぼんやりして、そのときだけは幸せな気分になり、自分の嫌な面を直視せずにすんだのです。

その嫌な面とは、自分の執着、嫉妬から人を恨んでしまう心です。以前、女性関係がかなり複雑な男性とお付き合いをしていて、それが泥沼化してもめたあげくに、あっさりと振られてしまったことがありました。そのときのことを、ずっと引きずっていたのです。抑えても抑えても出てくる執着と嫉妬心、この感情が自分のものながらとても嫌で、どうしていいかわからずお酒でごまかしていたのです。そんな生活の中でも、「できることならば自分を変えたい」という気持ち

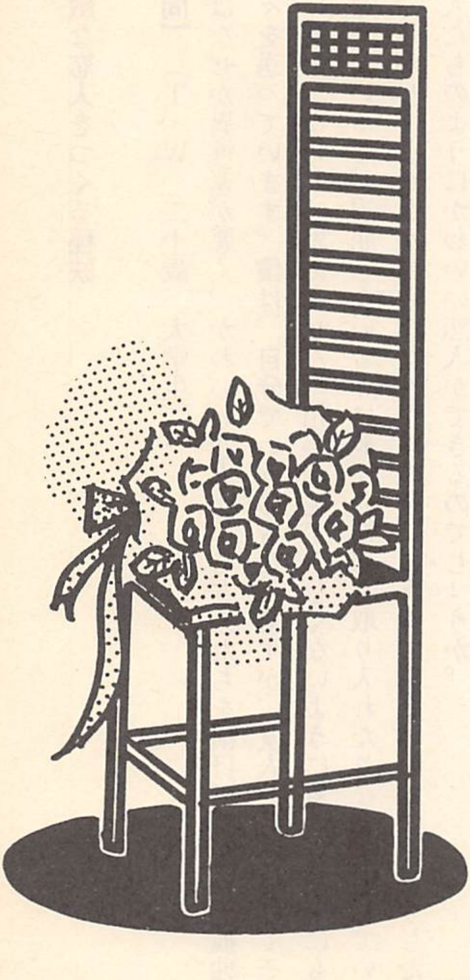
は、いつも心の底にありました。

そんなとき、昔からの友人に偶然出会いました。彼女からオウム真理教の修行によって悪いカルマを落とすことができると聞き、詳しいことが知りたくて、すぐに『マハーヤーナ』（オウム出版）を買って読んでみたのです。不思議なことに、『マハーヤーナ』を読んでいるだけでも心が浄化される思いがし、それ以来、お酒もピッタリと飲まなくなりました。そして、「できることならばわたしも救済のお手伝いがしたい」と思うようにまでなったのです。

入信して二週間目に「出張・真理の集い」があり、長野・松本へと行くための運転手として奉仕をさせていただきました。そのとき師（オウム真理教の出家者の中で指導的立場にある者）の方に、自分のことはほんの少ししか話していないのに、自分以上にわたしのことをわかっていらっしゃるような的確なアドバイスをいただき、本当に驚いて真理への確信を深めました。それからは、夢中で奉仕活動をやっているうちに、気が付くと心は以前とは打って変わって明るく軽やかになっておりました。また、心が安定してきたせいか、人間関係も円滑になりま

した。

すさんだわたしを温かい真理の中へ導いてくれた友人と、親身になって指導してくださっているサマナ（オウム真理教の出家者）の方々に、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。



◆素敵な恋人をつくる秘訣

【質問】（T・W　二十歳　大学生）

僕はなぜか異性運が悪く、かわいい恋人がいる友人たちを横目でにらみ、孤独な日々を送っています。僕は、自分でいうのもなんですが、友人たちと比べてそんなに魅力がないとは思えません。相手が恥ずかしくないように着る物や車にも気を遣っているし、退屈しないように最新の情報を取り入れたりなど努力しています。しかし、なかなか素敵な女性が僕のそばに寄ってこないのです。どうしたら友人たちのようにかわいい恋人ができるのでしょうか。

【回答】

安らぎを与える者のそばに異性は群がります。例えば花に蜂が群がるのと同じです。ですから、安心施（人の心を安らがせるという布施の一つ）の実践を一生懸命なさったらいかがでしょうか。いろいろ苦しんでいる同性、あるいは異性の

相談にのってあげる。そして、それを心から一緒に悩んであげ、取り除いてあげると。その繰り返し、繰り返しを行なうことによって、あなたのヴァイブレーションは柔らかくなり、そしてあなたの周りにいつの間にか異性が群がっているはずです。

【体験談】（スサーラダ　二十九歳）

〝もてたい〟——これは今の若者たちの最大の欲望かもしれません。車・旅行・スポーツ・音楽・ファッション、これら若者が望むもののほとんどはかわいいギャル、素敵な彼氏なしには語れません。そういうわたしもいつかは後ろに美人を乗せるんだとバイクに乗り、出会いを求めて旅に出たものでした。

しかし、この靴で歩いたらカッコイイに違いないと確信し、そして「今日はみんなが自分に注目している。よし、その調子だ、ヘマはしないぞ」などととうわべを取り繕うのに一生懸命で、心はだんだん硬直していきました。そして、たとえ女性が近付いてきても、異性ということで意識し過ぎて壁を作り、結局望まぬ

ながらも自分から遠ざけてしまっていたのです。

ところがオウム真理教に入信してしばらく経つと、自分の周りになぜか空気のように自然に女性が集まっていたのでした。「あれれ、かつてはあんなに求めていてもできなかった心の触れ合いが、こんなに簡単にできる。安らぎ合える。なんだ。今まで外見だけを気にしてきた自分はなんてアホだったんだろう。外見を取り繕ったり酒の勢いを借りたセックスなんかでは全然得られない心のふれ合いって、なんて素晴らしいんだろう」――これに気付いたとき、わたしの〝もてたい〟という願望は一気に色あせていくのでした。

顔・プロポーション・ファッション、つまり外見で女性を測り興奮していたわたしは、相手の心の清らかさを喜び、素直さに感心し、そのひたむきさに大したものだと畏敬の念を持つようになっていました。そして自然にわたしの周りにはチャーミングな女性たちが存在するようになりました。今は、もう何十年来の友達のように、他人には言えないような悩み、夢、何が真理であるのかを、真剣に楽しく語り合えるのです。

◆別れた彼の心を取り戻したい

【質問】（S・O　二十四歳　公務員）

先日、五年間付き合っていた彼に突然別れを告げられました。

なぜ交際をやめたいのか、その理由も言ってくれないで、「もう会いたくない」との一点張り。

それまではとてもいい関係が続いていて、もうそろそろ結婚を申し込まれるだろうと思っていた矢先のことだったので、強烈なショックでした。

以来、わたしは何をする気力もなくなってしまいました。普段は気が進まないながらも、なんとか仕事に行っていますが、休日は家で何をするともなく、ボーッとしています。

そんなわたしに、友人は「男は彼一人じゃないよ」と慰めてくれますが、とても新しい男性を見つけるような気にはなれません。どうしたら、彼が自分の元に戻ってきてくれるのでしょうか。

【回答】

恋人関係、あるいは夫婦関係についていえることは普段の努力が必要だということです。この普段の努力には二つあります。

一つは、自分が相手にとって欠くべからざる存在として認識されるような付き合い方をすること。例えばあなたが世話女房のタイプのようなお世話の焼き方をしたり、あるいは必要なときは存在し、彼が必要としないときは存在しないような、相手の心を見て行動する。また、あなた自体の徳、善により、光を増し、あなたがそこに存在するだけで彼が安らぐような状態をつくっていく。これらをあなたが実践をなさるならば、彼はあなたを必要とするはずです。

しかし、おそらくあなたは今までそれに気付かず、ただ恋人という名のもとに努力をせず、安穏とお暮らしになったのでしょう。これからでも遅くはありません。あなたが善行や徳行を一生懸命お積みになり、エネルギーを強められ、光を強められる。そして、彼と会ったときは、できるだけ優しくそして親しい態度を取り、彼の心を和ませてあげる。必ず彼は、あなたのもとに返ってくるはずです。

【体験談】（寺内史江　二十六歳）

オウム真理教に入信する前、わたしは大失恋してしまいました。初めて好きになって付き合った人にふられてしまったのです。相手に対して思いやりがなくなり、エゴがぶつかり合うようになってしまったことが原因でした。

ものすごいショックを受けたわたしは、何とかして彼を取り戻したいと考え、いろんな願望成就の方法を手当たり次第やり始めました。願望成就のグッズを買ったり、宗教にもいろいろと当たりました。しかし、どれも効果がないばかりか、どんどん心が暗くなってきて生活環境も悲惨になってきたのです。

そんなとき、わたしは麻原尊師のご著書の『超能力・秘密の開発法』に出会ったのでした。そして、そこに書いてあった内容にひかれ、オウム真理教に入信してみようと決心したのです。

入信してからは、周りの人々に励まされ、できる限りの奉仕活動、修行をし、イニシエーション（高いレベルの成就者が与える、エネルギー移入を含む秘儀伝授のこと）を受けました。

二年半ぐらいしたころでしょうか、ある日突然わたしの心に変化が生じました。それまで、とにかく彼を取り戻したい一心で他に何も見えてなかったのですが、この執着が、プライドを満足させたいということや寂しさを紛らわしたいというわたしのエゴから来ていることに気付き、彼への苦しい思いがスパッと切れたのです。

彼を取り戻したいというエゴはなくなりました。しかし、真理を実践して彼にも幸福になってほしいという思いは残りました。そして、わたしは、彼にオウム真理教に入信してくれるようアプローチをしたのです。すると、ある日、「尊師説法会に来ないですか」というわたしの誘いに彼がすんなりOKしてくれ、驚いたことにその日に入信もしてくれたのでした。

このころから、彼の心が変化し始めました。あんなに冷たくされていたのに最近は「結婚しないか」とまで言ってくれます。真理の力というものはすごいものだと驚嘆せざるを得ません。

◆生涯の伴侶を見つける方法

【質問】（M・I　三十歳　広告代理店勤務）

わたしは大学を卒業して以来八年間、広告代理店のデザイナーとして働いてきました。入社してからは、早く一人前の仕事ができるようになりたいと仕事に打ち込んできました。そのせいでしょうか、女性ながらも会社から一目置かれる存在になり、二年前からあるセクションのチーフデザイナーとなりました。そのころからようやく余裕ができ、周りを見回すと、仲の良かった友人達はほとんど結婚して、早い人はもう一児、二児の母となっているではありませんか。気が付くと、わたしも三十歳間近だったのです。

それまでに恋人がいなかったわけではありませんが、〝結婚〟など考えもしませんでした。二十五、六のころまでは縁談もあったのですが、このごろはそういう話もありません。

数年前は早々と結婚する友達を見て、もったいないなあ、と思っていたわたし

ですが、今では正直なところ、うらやましいなあ、と思ってしまいます。
わたしの仕事を理解してくれる生涯の伴侶にどうやったら巡り合えるでしょうか。

【回答】

諸現象には絶対的法則が存在しています。この絶対的法則とは、サンスクリットの言葉で「カルマ」という言葉に置き換えることができます。カルマの法則とは、原因として生み出されたものは、必ず結果を招く。例えば、過去の良い行為、悪い行為が後に自分に返ってくるということです。このカルマにのっとった生き方をなすならば、あなたの願望は必ずやかなうでしょう。

では、どのような生き方がこの絶対的法則にのっとった生き方ということができるのでしょうか。

それはまず、正しい見解を身につけると。つまり、真理のデータをたくさん記憶すると。そして、それにのっとって日々考えると。ここでの作業は考えるだけ

です。そして、考えた後に、次に実践に移すわけです。これは、布施の実践、奉仕の実践、あるいは正しい言葉の使い方の実践、正しい行為の実践、正しい生活の実践、あるいは日々の生活において奮闘努力する実践等です。これらの実践を繰り返していくうちに、あなたの徳が満ち、そして善が満ち、あなたの願望は自ずとかなうようになります。

【体験談】（片岡寛次　二十八歳）

オウム真理教に入信する前から、結婚願望の強かったわたしですが、そのチャンスに恵まれず、縁談話もほとんどない状態でした。

ところが、教学をし、それに基づいて考え、財施・安心施・真理施やオウム真理教の仕事を手伝うバクティーをしているうちに、ある日突然、会社関係の方や知人、幼なじみから三件立て続けに見合い話を持ちかけられたのです。入信して二カ月ほどしての出来事でした。

そして、幼なじみに紹介してもらった女性に縁を感じ（一目で生涯の伴侶であ

ることがわかりました）、お付き合いすることになったのです。ほどなくして結婚したのですが、なんと知り合ってから六カ月目にして結婚というスピードでした。

また、結婚ばかりではなく、他の面でも、やることなすことすべてがトントン拍子に進むという調子で、オウム真理教の修行の素晴らしさを確信しました。

◆彼女の心を確かめたいのに

【質問】（H・N　二十四歳　翻訳業）

わたしには現在交際中の女性がいます。彼女は優しくて頭もなかなか良く、わたしにはもったいないほどの人だと思っています。できればこのまま交際を続けて、いずれは結婚したいと思っているのですが、彼女がわたしのことを単なる良き友人だと思っているのか、それとも、結婚を考えてくれているのかいま一つ測りかねることが多く、悩んでいます。

わからなければ、聞けばいいのですが、なかなかその勇気が出ません。もし、単なる友人だと思われていたら……という思いが先に立ってしまうのです。どうしたらよいのでしょうか。

【回答】

彼女の心を確かめる必要はありません。つまり、もしあなたが彼女を必要だと

考えるならば、あなたは彼女の好みの男性に自分自身をつくり変えればろしい。
では、どのようにしたら彼女の好みの男性に変わるのかと。
いかなる魂でも人間である以上、必ず安らぎを求めています。そして、強さを求めています。そして、賢さを求めています。ですから、あなたが賢さ、安らぎ、そして強さという三つの要素を持つならば、彼女はあなたを本当に必要な人である、大切な人であると考え、あなたの気持ちを彼女は素直に受け入れ、結婚することになるでしょう。
では、この三つの条件を整えるためには何をなしたらいいのか。それは、あなた自身がしっかりとまず今の自分自身の状態を見つめ、そして、自分のけがれについてはザンゲし、そして自分の長所については称賛し、それを増大させるように努力すると。
そして、今あなたがまだできない徳の修行については、それをよりいっそう積めるように思念し、そしてそれを瞑想によってまず達成させ、次に実践すると。
あなたがこの三つのポイントに対して、障礙(しょうげ)となるような性質を持っているな

らば、それをまず瞑想によって捨断し、そしてそれを実践していくと。
これらの行為を繰り返し繰り返し行なわれるならば、あなたの智慧、そして相手に与える安らがせること、そして強さ、これは増大するはずです。しっかり頑張ってください。

【体験談】（R・I　三十歳）

わたしは三十、彼女は二十三。友人の紹介で付き合い始めたものの、年がやや離れているせいか、わたしはいつも「彼女は本当に真剣にわたしと付き合ってくれているのだろうか。もしかしたら、ただ単に会うと楽しい友人ぐらいにしか思っていないんじゃないだろうか」と不安に思っていました。
あるとき『生死を超える』を読んでその内容の深さに感動し、オウム真理教に入信したとき、わたしは思い切って「結婚したい人がいるのだけども、その人の気持ちがわからない。どうしたらいいか……」と師に相談しました。すると、師は「あなたが本当に魅力的な人間、そして彼女に必要な人間になれば、今はた

とえ彼女に友達のような感覚しかなくても、絶対に結婚できるはずです」というアドバイスをくださいました。

わたしはそのアドバイスに従い、自分を変えようと努力しました。徳を積み、ザンゲなどをして自己のけがれを落とすことに務め、そして、さらに多くの徳を積めるように思念し、なかなか直すことのできない自己の欠点（わたしは言葉で人を傷付ける傾向がありました）については、必ずやめるぞとイメージして、徐々にやめてきました。

するると、だんだん周りの人間から「変わったね」「Iさんのそばにいると何か気分が落ち着く」と言われるようになり、そのころ彼女に思い切って結婚を申し込んでみると、すんなりとOKしてくれたのです。

今では、彼女もオウム真理教に入信し、一緒に真理の実践をしています。挙式はもうすぐですが、夫婦になっても共に頑張っていきたいと思います。本当にありがとうございました。

◆〝不倫〟をどうしたらいい？

【質問】（N・S　二十五歳　食品会社勤務）

わたしは今、妻子ある男性と交際しています。俗にいわれる不倫という関係です。好んでこういう関係を望んだわけではありませんでした。ただ、好きになった人にたまたま妻子がいたというだけのことです。最近の不倫ブームも手伝って、わたしの中に「結婚を望まないのならば、付き合っていてもいいじゃないか」という安直な気持ちがあり、そのままずるずると交際を続けてしまいました。実際、わたしの周りも妻子ある人と交際している人が何人かいたので、それほど特殊なことでもないと考えていました。

でも、最近になってこういう関係に疲れてきました。別れ話を切り出したことがあるのですが、彼の「妻よりも君の方を愛している」という言葉を聞いて決心がぐらつきました。冷静に考えると彼のいい加減さがわかるのですが、その場の雰囲気で彼に引きずられてしまいます。それは、わたしも彼に未練がある証拠だ

と思います。
わたしは一体どうしたらよいのでしょうか。

【回答】

これについては二つの考え方が存在しています。その一つは不倫イコール悪であるという考え方。あなたがもしその考え方に支配されるならば、それは別れるべきでしょう。

もう一つの考え方は世界を見渡してみると、そうすると一夫一婦制も存在するし、あるいは一夫多妻も存在するし、あるいは多夫一妻制も存在すると。つまり、今の日本においては一夫一婦制が原則であると。よって、これは不倫として認められるが、世界を見渡せばそうでもないと。

そして、あなた自身が彼を本当に愛し、彼もあなたを愛し、彼があなたに対しての重要な補い手、つまり、パートナーであるとするならば、しっかりとそれはそれとして心を育めばいいと考えます。

ですから、この第一のパターンを選択するのか、あるいは第二のパターンを選択するのか、それはあなた自身の輪廻転生、あるいは今生生まれてからのあなたを作り上げてきた性格の形成によって大きく違ってくるわけですから、あなたに合ったどちらかの道を選択してほしいものです。

【体験談】（名子平恭江　二十四歳）

三年前、わたしは妻子ある男性と交際していました。

ちょっとしたきっかけで相手の男性と知り合い、「何となく気が合うなあ」と思っていたのが、その次にはお茶を飲みにいくようになり、いつの間にかその人と交際するようになっていました。相手に妻子がいることに関しても、「一夫多妻の国もあるのだから、自分が相手に迷惑をかけなければそれでいいじゃないか。永遠に自分を愛してくれる人なんていないのだし、今さえ楽しければ――」と、非常に楽観的に考えていました。

ところが、初めは楽しかった交際も、本気になればなるほど行き詰まり、知ら

ず知らずのうちに卑屈になってきました。例えば友人が結婚するという話を聞いても、心から喜んであげられないのです。何事に関してもあきらめたりシラけたりするのが普通になっていきました。そんな自分が嫌だなあと思いながら、なぜ自分がそんなふうになってしまったのか、そのときはわかりませんでした。

そんなとき、本屋で尊師のご著書を見つけ、オウム真理教の存在を知りました。そして、自分が本当に幸福になるためには、オウム真理教の修行をする以外に方法はないと強い確信を持ったのです。

尊師は説法で次のようなことを話されています。「愛というものは相手を育むものである。相手の成長を促進するものである。そして、それを見て喜ぶ心であるとわたしは説く。一方、愛着というものは自己のエゴをいかに満足させるかというものだ。例えば、そばにいてほしいと。一緒にいたいと。これは自己のエゴだ」と。これに自分を当てはめると、わたしが愛だと思っていたのは愛着、エゴであり、自分の好きな人に愛の反対である愛着の実践をさせて苦しめていたことがわかります。

彼は、わたしにいろんなプレゼントをしてくれました。そして時間を割いてわたしと会い、いろんな悩みを聞いてくれ、「君が嫌なら自分は交際を続けたいけれど、やめてもいい」と言っていました。一見優しく思えますが、「交際をやめてもいい」という言葉の裏には、後ろめたさや責任を逃れたいという気持ちもあったのでしょう。もちろん、その背景にあるのは愛ではなく愛着・エゴだったのです。

物事をありのままに見なければ、本当の幸せはないということを、真理を学び知りました。それと同時に苦しみを楽しみと錯覚していた自分を「哀れだなあ」とも思います。今ここに、過去の悪業をザンゲしたことにより、心の安らぎとすがすがしさを取り戻すことができました。そして、わたしの心をここまで成長させてくださった尊師の深い愛に感謝するとともに、今度こそ、本当の意味での愛の実践ができるようになりたいと思います。

◉仕事

◆店の経営を盛り返したい

【質問】（H・S　三十三歳　レストラン経営）

レストランを経営していますが、客足が少なく、家賃にも事欠く有り様です。コネを使って雑誌に紹介してもらったり、テレビで紹介されたこともあるのですが、思ったほど効果はなく、収入は下降するばかりです。

そろそろ結婚も考えなければならないと思っているのですが、友人に借金もあり、こんな経済状態では全く絶望的で、頭を抱えています。店の立地条件はそれほどいいとはいえませんが、新しい店舗を探すにも資金がなく、何の解決策も見いだせないままです。

このままではサラ金にまで手を出してしまいそうです。早くこんな状態から脱

出したいと思うのですが、何かいい方法はないでしょうか。

【回答】

まず、経営者の原則、これを考える必要があります。経営者の原則とは何でしょうか。それは三つのポイントをしっかりと押さえるということに換言することができると思います。

では、三つのポイントとは何か。それは、天の時、地の利、そして人の和の三つです。

天の時とは、例えばその時勢にその商品が合っているかどうか、第二の地の利とはその店の前を通りかかる人がどれぐらいいるかなどです。そして、人の和とは、あなたの経営している会社の人たちの人間関係がスムーズで、そしてみんながあなたの会社をバック・アップしようとしているかどうかということに限るでしょう。

この経営をうまく行なっていく方法、これには三つのポイントがあります。

その第一は、大宇宙占星学や奇門遁甲（きもんとんこう）等により、自分の運命を知り、そして運命の強いときに思い切った手段を打ち、運命の弱いときにはじっと耐えるという方法を採ること。

第二は、運命学等によって造作を行ない、エネルギーを強め、そしてエネルギーの流れを成功の方向へと導くという方法。

そして第三は、これは最も重要なことですが、大いなる徳、善を積むと。例えばお金がない場合、布施等の実践はできないわけですから、例えば従業員等に、あるいはお客様等に優しい言葉遣い、正しい言葉遣いをすることによって、心証を良くするといったような徳の実践を始めになったらいかがでしょうか。

もちろん、事業を成功させる秘訣、それは財徳（財施の功徳）以上のものは存在しないわけですが。

【体験談】（長山俊隆　三十歳）

五年ほど前に、友人の会社の倒産のあおりを受けて多額の借金を背負い、自分

で経営していた会社を整理しなければならなくなりました。経済的に苦しくなる一方だったのに加えて、「わたしは何のために生まれてきたのだろうか」という若いころからの疑問が頭をもたげ、憂うつな日々を送っていたとき、尊師のご著書に巡り合いました。そして、「これしかない」と思って入信を決意したのです。当時わずかな生活費しかありませんでしたが、その生活費を持って東京本部へ向かいました。

入信してから、少しずつ修行をし、チラシ配りなどのバクティー（奉仕活動）を行なっていくと、まず自分の状態を自分でよく分析できるようになってきました。また、財施の大切さも認識できるようになり、できるだけ行なうようになりました。

そうしているうちに、大きな仕事の依頼があり、初めは自分は適任ではないからと断わったのですが、「どうしても長山君にやってもらいたい」と言われ引き受けました。そして、このころから「もう自分のために働くのはよそう。いかにしたら他を利することができるか、いかに集中できるかが大切なのだ。オウム真

理教の教えをできるだけ取り入れてやっていこう」と思い始めたのです。精一杯やると、人にも恵まれ、とんとん拍子に仕事は大きくなっていきました。財施をしたり、イニシエーションを受けたりすると、また収入が増えるというように変わっていきました。

それにつれて、心も変わり、自分の行動に自信が持てるようになり、物事の因果がはっきりわかるようになってきました。また、仕事上の地位とか財産を持つようなことには興味がなくなり、入ったお金のうちどのくらい財施ができるか、ということに心が向くようになりました。生活は本当に質素ですが、これが一番合ってるような気がします。

今何よりもうれしく思うことは、こうして真理に巡り合い、グルと出会い、何のために生まれてきたのか、この答えが見つかったことです。また、家族全員で修行ができることも喜びです。

まだまだ修行のスピードはゆっくりですが、このときを大切にし、精進していこうと思っています。

◆同僚とうまくやるコツ

【質問】（S・G　二十八歳　製粉会社勤務）

新入社員との折り合いが合わず悩んでいます。

わたしはどちらかというと、普段は無口でおとなしく、上司から小言などを言われても黙ってしまったりするタイプなのですが、彼らは非常に自己主張が強く、自分の意見を強く押し通そうとするのです（もちろん、そうでない人もいますが）。確かに自分の意見をはっきりと言うのはそれはそれでいいと思うのですが、当然まだ新人ですから、仕事の全体を見ることはできないので、その意見は見当外れで、時には仕事に支障をきたすことがあるので困ってしまいます。

そこで、これは強く言った方がいいのかもしれないと思い、新人の一人がミスをしたとき注意したときもあるのですが、そうすると、それ以来、その新人との間には険悪なムードが漂うようになってしまいました。

どうしたら、彼らとうまくやっていけるようになるのでしょうか。

【回答】

まず、会社の後輩とうまくいかせようとする心の働きを捨てなさい。第二番目に安心施の実践、そして四無量心（慈愛、悲哀、称賛、聖無頓着という四つの他を利する修行）の実践を行ないなさい。この二つの実践を行なうことにより、あなたと後輩との関係はスムーズになり、そして後輩はあなたを信頼するようになってくるはずです。

【体験談】（クッジャソービタ　三十七歳）

アルミサッシ製造会社で働いていたわたしにとって、大きな悩みの種だったのは、入社して間もない若い人たちとの関係でした。

今思えば、ちょうど会社の生産態勢が変わり、それまで以上に生産にハッパをかけられたこともあって、それが原因で人間関係がギクシャクするようになったかもしれません。

仕事の取り組み方に関して、お互いの考え方がどうしても合わず、自分の意見

と彼らの意見とがぶつかり合い、仕事もスムーズにいかなくなりました。
わたしは普段はわりとおとなしいタイプで、後輩たちに仕事を指図するときも優しく接していたのですが、そんな態度が逆に災いしてか、彼らに軽蔑されるような感じを受けることも多々ありました。そんなストレスが高じて、あるとき一人の後輩に対してかなり厳しい口調で意見を言ってしまったのです。それによってお互いの関係はますますひどくなっていきました。
そんなある日、兄を通じてオウム真理教を知りました。教義の素晴らしさに感銘を受け、実際に自分で体験しなくてはと、まずは深夜セミナーに通うようにしました。するとどうでしょう。深夜セミナーに参加した翌日会社に出勤すると、自分に対するみんなの態度が不思議と良くなっているのです。自分自身もエネルギーが充満しているような感じで元気いっぱいでした。
その後も、できるだけ深夜セミナーに通うようにしました。また、教義にのっとり、四無量心や安心施の実践も心がけました。すると、若い人たちとの間の軋轢も徐々に消えていき、働きやすい職場になっていきました。また、それぱかり

ではなく、会社自体の景気も良くなっていき、わたしの給料も大幅にアップするようになったのです。グルとシヴァ大神の素晴らしい力に感謝せずにはいられませんでした。



◉家庭

◆素晴らしい夫婦関係を築きたい

【質問】（Y・U　二十六歳　主婦）

結婚して三年になります。わたしたち夫婦は、人もうらやむような大恋愛の末に結ばれました。結婚当初は夫が喜ぶことならどんなことでもしてあげたいと思っていましたし、実際にその努力をすることがうれしくもありました。また、夫もわたしを非常に大切にしてくれましたので、毎日が本当に楽しく充実していました。

ところが、会社で昇進したのを境に、夫と心が通い合わなくなってしまいました。毎日遅く帰るようになり、わたしの顔を見ても声をかけてくれません。わたしの方から話しかけても「うん」とか「ああ」とか生返事をすることが多く、真

剣に話を聞いてくれないのです。休日なども、以前のようにどこかへ連れていってくれなくなりました。仕事が忙しいのは理解できますが、一日中一人で夫の帰りを待っているわたしのことをもうちょっと考えてくれてもいいと思うのです。以前のような優しい夫に戻ってほしいのですが、無理なのでしょうか。

【回答】

妻は家庭で生活し、夫は会社で一日の大半の時間を費やす。特に、夫が出世を望むタイプの場合、家庭を顧みず会社で過ごす時間が長くなります。これではあなたとご主人との間の心のギャップは、どんどん広がるばかりでしょう。

ではどのような家庭生活が理想なのでしょうか。それは、社会でもまれ、そして会社でストレスを蓄積した夫、この夫を優しく迎え入れてあげるような心をあなた自身がつくり上げることが大切です。そのためには、あなた自身、心の成熟をなすような生き方に一日一日を変化させなければなりません。では、どのようにしたら、変化させることができるのでしょうか。

まず、第一に人生について十分に考える。そして、自分自身が本当に幸せになるためには、相手に対して優しく心から尽くすことをモットーとする。もともと仏教の教えは、今の生だけではなく来世も良くする教えです。ですから、例えばあなたの場合、ご主人に、本当に友人のように親しく接してあげるか、あるいはお母さんのように優しく接してあげるか、あるいは妹のようにご主人を尊敬し接してあげるか、あるいはお手伝いさんのように心を込めて奉仕をしてあげるか、この四つの実践をなさったらいかがでしょうか。

この四つの教えは仏典でも女性が天界へ至る道であると説かれています。心が離れた、よって寂しいと考えるのではなく、ご主人のいない間に、あなた自体の心を成長させ、そして暖かい家庭をつくっていただきたいものです。

【体験談】（落田耕田郎　二十六歳）

オウムに入信してからというもの、布施・持戒や四無量心の実践に励んできましたが、日を追うごとに環境が良くなってきました。

まず、夫婦で励まし合って真理の実践をすることによって、エゴが弱まり、相手の真の幸福、真の成長を考えられるようになりました。「どうしたら相手が多く功徳を積め、幸福になれるのか」と思いやり、高め合うことができるようになったのです。

例えば、わたしが「今日は疲れているから奉仕活動は休もう」と思うときには、妻が「ガンバッテ！　一日一回は必ず道場に行こうと決めていたでしょう?」と言って励ましてくれ、逆のときにはわたしが妻を同じように励ますのです。こうして、功徳の積みやすい状態になったばかりではなく、以前にも増してお互いの愛が深まったような気がします。妻はわたしの最も良き法友になりました。

また、夫婦間だけではなく、四無量心の実践によって、どの人にも優しく平等に対応することができるようになりました。周囲の人々から、よく「優しいね」と言われるようになり、多くの人から好かれるようになった気がします。

◆頭の固い姑と仲睦まじく

【質問】（K・Y　二十六歳　主婦）

結婚して二年になる主婦です。同居している姑のことでご相談いたします。

姑は、夫を亡くしてから女手一つで一人息子（わたしの夫）を育ててきました。そのせいか頭が固く、大変口やかましいのです。

例えば、家事などでも、わたしが自分のやり方でやろうとすると、いちいち文句をつけます。それに対して少しでも反論すると「口答えするの！」と、すごい剣幕で怒られ、どんなに正しい意見でも絶対に認めてもらえません。

そのことで夫に文句を言っても、仕事が忙しいためかあまり取り合ってくれず、いつも「まあ、いろいろあるだろうけど我慢してくれ」と軽くいなされてしまいます。味方をしてくれる人もだれもなく、毎日毎日姑にガミガミと言われるので、精神的に疲れ切ってしまいました。

最近では、我慢も限界に達してきて、離婚も考えています。でも、生まれたば

かりの子供もいるし、できるなら離婚だけは避けたいという気持ちもあるのです。どうしたらこの姑とうまくやっていくことができるのでしょうか。何か良きアドバイスがあれば、よろしくお願いします。

【回答】

この現実における世界を長く生きるならば、当然頭は固くなります。なぜならば、それはわたしたちの身体を流れている七万二千本の管※が詰まっていき、思考力が低下してくるからです。ボケ老人などはこの典型です。しかし、それは言い方を換えれば、あなた自身の未来に対する一つの形ということができるでしょう。この一つの形というのは、あなたの姑さんと同じような生き方をするならば、あなたもそのようになるんだと。よって、そのようにならない実践をしなければなりません。

では、どのようにしたらいいのでしょうか。それは、あなたの姑に対して、まず反面教師として接すると。つまり、あの人のここはいけない、あそこはいけな

い、そこはいけないということが理解できたならば、わたしはそれについてはそうしないように心がけようと努力することです。そして、その姑の方には哀れみの心を持つと。わたしの主人の母親はこのような生き方をしたからこうなっているんだ。来世はきっといい世界に生まれ変わらないだろうと。こう考えたとき、あなたには姑に対する心からの哀れみの心が生じてくるはずです。そして、それを実践なさることにより、あなたの心は成熟し、姑とあなたの関係は本当に仲むつまじい関係になるでしょう。

※ヨーガでは、人間の体の中にエネルギーが流れる管が七万二千本あるといわれている。この管が浄化されているか詰まっているかによって、人間の能力・精神活動なども、その良否が決まるとされる。

【体験談】（ヴェールカンダキャー　五十四歳）

わたしの結婚は苦しみから始まりました。

夫の生家は、京都の祇園という女ばかりの特殊な環境の中にあり、家族は夫の母と祖母がいました。二人とも結婚生活の経験はなかったため、妻であるわたしの立場は全く理解されず、スタートからわたしには苦しみと忍耐が待っていたのです。双方の親の反対を押し切っての結婚でしたから、なおさらのことでした。

方言、話す内容、家事における一切の習慣、食べる物……これらのすべてにおいてわたしと姑たちの間に違いがあり、そしてそのうちの一つですら、わたしのやり方は認めてもらえませんでした。

一方的に絶対服従を強いられ、「はい」としか言わせてもらえませんでした。ほんの少しでも自己を表現しようとしたら、「口答えする」と厳しく叱られました。毎日が針のむしろの上にいるようで、身の置きどころがありませんでした。唯一の庇護者である夫が出張がちだったので、本当に大変で、嫁とは名ばかり、わたしの境遇は女中以下ではないかと思ったものです。

祖母の方はしばらくして亡くなりましたが、状況に変わりはなく、ただひたすら耐えるだけ――そんな生活が二十余年続きました。
しかし、あるときそれが一変してしまったのです。八六年のこと、わたしは、夫の導きでオウム真理教に巡り合うことができたのでした。
丹沢で受けた初めてのシャクティーパット（解脱者の神聖なエネルギーを直接注ぐイニシエーション）は、今でも鮮やかに覚えています。自分の中にあった姑に対する憎しみや嫌悪、怒り、そういったものが溶けてしまって、すべてを許せるような、すべてを愛せるような、そんな気持ちになりました。心の底から「他に尽くしたい」という思いがわき起こってきました。それは、素晴らしい心の体験でした。
このシャクティーパットを受けて信を確立したわたしは、その後もたくさんのイニシエーションを受け、功徳を積みました。
そのうち、姑に対する哀れみの心もわいてきました。姑の現在の態度、今までの生き方を見ていて「このままでは来世低い世界に落ちるに違いない」と感じた

からです。

しばらくすると、少しずつ姑の態度が変わり始めました。そして、ふと気付いたときには、いつの間にかあの口やかましい姑が何も言わなくなっていたのです。原因は、家でのわたしの力が強くなったことにあるようでしたが、単に力関係が逆転したというだけではなく、潤いのある、とてもいい「嫁と姑」の関係が保てるようになったのでした。

現在では姑もオウム真理教に入信し、ヒヒイロカネの袋をせっせと縫ってバクティー（奉仕修行）に励んでいます。真理こそが、すべてを変えるのです。

◆離婚した両親を元に戻したい

【質問】（C・S　十五歳　高校生）

我が家は父と母、弟、わたしの四人家族でした。〝でした〟と書いたのは、母が家を出て実家に戻ってしまったからです。理由は父の女性問題でした。このことが原因で、三カ月前、大ゲンカをして母が家を出てしまったのです。

それ以来、我が家はめちゃくちゃになってしまったのです。小学生の弟は母がいないのが不満で寂しいらしく、ちょっとのことでも泣いたり怒ったりするようになりました。父は、毎日のようにお酒を飲んで遅くに帰ってくるようになりました。会社が休みの日は、一日中パチンコや競馬場に行ってしまいます。わたしは炊事・洗濯といった家事と学校の両立でへとへとです。

母がいなくなる前の明るい家庭に戻るのは無理なのでしょうか。

【回答】

魂の流転、すなわち輪廻転生において、人は多くの異性と結婚しては別れ、結婚しては別れを繰り返しています。ですから、一生のうち二回や三回の結婚生活あるいは離婚が生じたとしても、それは数生にわたる出来事が一生で生じたという意味では、真理の法にかなったことということができるでしょう。

あるいは、例えば動物の世界を見た場合、犬や猫の寿命は十年や二十年しか生きません。その中で何匹かの異性と交わり、そして死んでいきます。これが人間界にあてはめられたと考えるならば、当然お父さんの女性問題、離婚という形があったとしても、それは不自然ではないでしょう。

ここであなたは学ぶべきです。人間の心は無常である。いくら愛し合っている夫婦といえども、日々の小さな出来事によって心の絆が切れるんだということを。そして、もしどうしてもお父さんお母さんをもう一度一緒に生活させたいと考えるならば、あなた自身がお父さんやお母さんに尊敬されるような立派な人物になること、それはあなたが「聖なる六つの極限」※や、あるいは「聖なる八段階の実

践」、これらを実践することによって、確実に尊敬され得る人と変わるでしょう。そして、その段階でお父さんやお母さんに対して説法してあげ、また一緒に生活させるという方法をお採りになったらいかがでしょうか。

※「聖なる六つの極限」とは、一般には「六波羅蜜（ろっぱらみつ）」と呼ばれる修行で、「布施・持戒・忍辱（にんにく）・精進・禅定（ぜんじょう）・智慧」の六つの修行を指す。「聖なる八段階の実践」とは、「八正道」と呼ばれ、「正見解・正思惟（しょうしい）・正語・正行為・正生活・正記憶修習（しょうきおくしゅじゅう）・正精進・正サマディ」の八つの修行を指す。

【体験談】（ヴァジラプンナー　二十五歳）

オウムを知る前、両親が離婚してしまい、兄も受験に失敗して仕事にも就けずにずっと家に閉じこもるようになってしまい、家の中が暗く沈んだようになってしまいました。そんなときに『マハーヤーナ』を読み、これは何かあると思い、兄と母とわたしの三人で東京本部に行きました。お話しさせていただいた師は、言葉に出さないこともわかる様子で、兄に三カ月の間、真理の実践をすれば良い

方向に向かってくると指導してくれました。そして、その場で三人同時に入信しました。

それからしばらくして、居所もわからなかった父から突然連絡が入り、偶然にもオウム真理教の本部道場の近くにいることがわかりました。そして、不思議と家族の仲が元に戻ったのです。

家から一歩も外に出なかった兄は、見違えるように積極的になり、バクティーをしながらコースに出て、尊師のシャクティーパットを受けることができました。

師の言うとおり、たったの三カ月でこれだけ変わってしまうとは思いませんでした。真理の実践のすごさがわかりました。

◆非行少年更正の方法

【質問】（J・M　四十六歳　主婦）

次男の非行で悩んでおります。高校二年生になってから何かと口答えするようになり、夜中に友人たちと遊び回るようになりました。タバコのにおいをプンプンさせ、バイクを乗り回したり、たまにはお酒も飲んでいるようです。ご近所の手前もあり、恥ずかしく、初めは口うるさく注意していましたが、効果がなく、つい最近は学校で暴力事件まで起こしてしまい、問題になりました。服装も派手でだらしなく、言葉遣いもやくざのようです。

甘やかして育ててきたわけではなく、どちらかというと厳しい育て方をしてきたと思うのですが、おとなしかったあの子がこうなるとは思いもよりませんでした。面白くないことがあると、口汚くののしったり、わたしや夫の言うことも無視します。毎日毎日が重苦しく、この先どうしたら家庭に平和が戻るのかと案じています。どうか、良きアドバイスをお願いします。

【回答】

まず、息子さんが非行に走る原因を考えるべきです。必ず、彼の家庭に対する接点から、あるいは社会に対する接点から、あるいは学校に対する接点からその原因を見いだすことができるはずです。

次に、その原因を見いだすことができたら、その原因の除去をなすべきです。そのとき決して強く息子さんに当たってはなりません。なぜならば、今の現象はもう既に心に原因があり、その原因が成長した結果として現われているからです。そして、新しい原因を積まないように努力するならば、いずれ彼の非行はやむはずです。そして、力ずくでも道場へ連れてこられ彼を入信させることにより、善き友人と巡り合うようになります。その段階で彼の人生観に新しい生き方というものが吹き込まれ、彼の生き方は変わることでしょう。

【体験談】（田辺奈津　十六歳）

現世にいたころのわたしは、本当にボロボロでした。俗に言うところの〝不良（わる）〟で、学校なんて遊びに行くようなものだと思っていました。授業なんかまるっきり聞いていない、規則で決められていたものとは全然違う形の制服を着る、髪は茶色に染める、口はめちゃめちゃ悪い、後輩はいじめる。

周りの友達とギャーギャーしゃべって、タバコを吸ったり、お酒を飲んだりして遊んでいました。でも、どこか空しい――そんな生活を送っていました。

お母さんの導きでオウム真理教に巡り合ってから、「なんてわたしは無智だったんだろう」と思ってハッとしました。こういうふうになってしまったのも、お母さんに別の男の人ができたことが原因でしたが、それも自分のカルマだということがわかったのです。ふっと、心が軽くなりました。

だけど、入信後しばらくはいっそう環境が悪化したので、一時は「すべてはカルマだ」と思えなくなったときもありました。お母さんがその男の人に「オウム真理教をやめろ」と言われて、「やめようかな」と言い出したからです。わたし

はやめたくなかったので、それに反発してよけい行動も言葉も悪くなったのです。
でも、その後、お母さんがその人と別れてオウム真理教を続ける決心をしてくれてから、だんだんと変わっていきました。その男の人がしつこくお母さんを追い回したので、しばらくはごたごたが起こりましたが、引っ越しすることによってそれも収まりました。そして、それと同時に、わたしの〝非行〟も完全に直ったのです。最後には、家族一緒に出家することができるようになりました。
今は、お母さんに対しても感謝しています。お母さんがいなかったら真理には巡り合えなかったからです。浮気のことも、お父さんが仕事で家にほとんどいなかったので、お母さんは寂しかったんだということがわかるようになりました。
オウム真理教でなら、どんな苦しみも乗り越えられることをわたしは実感しました。以前のわたしより苦しんでいるたくさんの子たちが早く真理を知って、苦しみを乗り越えてほしいと心から思います。

◆さわやかな近所付き合いのために

【質問】（S・O　三十歳　主婦）

主人と子供の世話に追われ、掃除・洗濯・買い物と、主婦としての忙しい毎日を送る中で、同じ団地に住む奥さん方との井戸端会議は近所付き合いの格好の場でした。

話の内容というのは、お互いの子供や夫のこと、世間の話題などですが、最も多いのが近所の人たちの噂話です。しかし噂話というのは、Aさんがいないときは A さんの噂をし、Bさんがいないときには B さんの噂をするというものです。ということは、わたしがいないときにはわたしが噂の主になっているに違いありません。わたしはだんだんと気疲れしてきました。

そんなある日、階下に住む奥さんと擦れ違ったときに、きつい目でにらまれました。どうしたんだろうといぶかりましたが、後になって、はたと気が付きました。いつかわたしがその奥さんのことについて、「ちょっと化粧が濃いみたいね」

と言ったことが、彼女の耳に入ったに違いありません。近所の奥さんのだれかが話したのでしょう。

このことがあってから、なるべく他人の噂をしないようにと思いました。しかし、どうしても近所付き合いということを考えると、井戸端会議に出ないと冷たくされるし、仲間外れになるのも怖いのです。どうしたらいいでしょうか。

【回答】

まず、あなたが気疲れするということは、あなたの心のステージが高いことを表わしています。だからそれはそれでよろしい。しかし、出ないと冷たくされる、これについては検討する余地があります。

では、どのように検討する余地があるのでしょうか。まず、あなたがもし井戸端会議に参加し、噂を聞き、あるいは悪口をいろいろ周りが話すときに、それに対してあいづちを打たないでじっとにこにこ笑いながら聞いていると。そして心においては、このような悪口は悪趣へ転生するんだと、このような悪口は自分自

身も悪口を言われなければならないカルマをつくるんだと。このように考える。あるいは、無駄話は動物界へ生まれ変わるカルマをつくるんだ。このように考える。そして、それを記憶修習しながら笑いながら聞くとするならば、あなたは疲れることなく逆にステージを上げることになるでしょう。

では次に、あなたはどのような会話を彼女たちとしたらいいのでしょうか。それはあなたは優しく、法にのっとった比喩の混じった会話をなさることです。それにより、周りから逆に徐々に徐々に尊敬を集めることになるはずです。しっかり頑張りましょう。

【体験談】（山口貴子　三十一歳）

オウム真理教に入信する前、わたしは近所付き合いの中でも、暇な主婦のあの〝井戸端会議〟が、特に煩わしく思っていました。でも、無智であったわたしは、そう思いながらも半分楽しんで参加していたのです。

そのうち、わたしの話したことを歪曲して話されたり、Aさんとわたしが Bさ

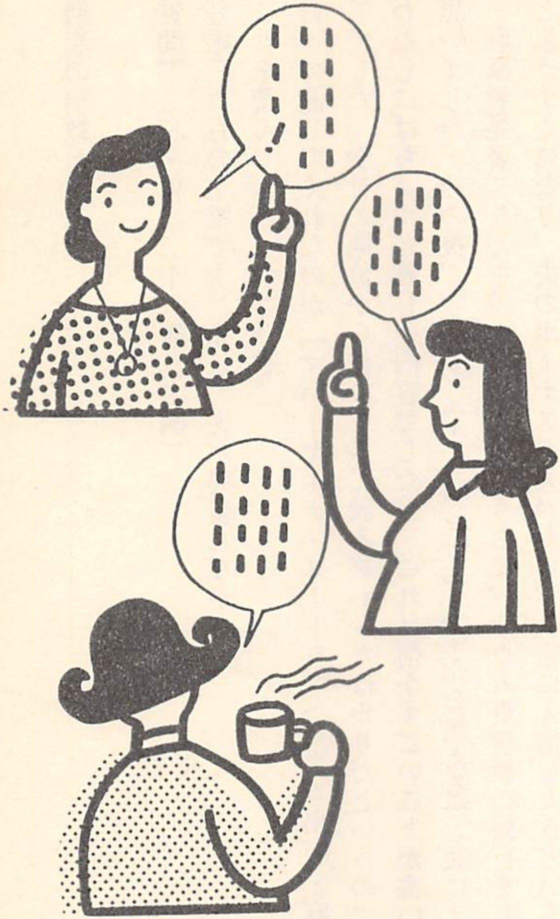
んを嫌っていると勝手に思い込んだCさんの架空の話を周りが信じてしまい、皆のわたしたちに対しての態度が冷たくなったこともあって、引っ越したいと思うほど、そのときは悩みました。

その後、誤解は少しは解けたのですが、どうして人に悪く言われたのか、そのときのわたしには理解できず、ただCさんを恨むばかりでした。

しかし、入信後、教義を学ぶうちに、自分が四つの悪業（綺語・悪口・両舌・妄語）をなしていたということと、カルマの法則を知り、なぜ嫌なことが起こったのか理解できたのです。そして、他人を恨んだ自分を恥ずかしく思い、それからは、自分のなしてきたことを反省し、再び悪業を積まないようにと心がけました。例えば、悪口も含め必要のないことは一切話さないとか、さりげなく噂話の場から離れるといった具合です。すると、ただそれだけのことで、やがてわたしの周りからは、口のカルマを積む人が遠ざかり、真理を語る人が自然と集まってくるようになってきました。

もう、以前のように嫌な思いをすることもなくなりました。解決法はただ一つ、

それは〝真理の実践〟です。
悩んでいる方は、ぜひ、オウム真理教の教義を学ばれることをお勧めします。



◆最高の胎教とは？

【質問】　（K・W　二十六歳　主婦）

妊娠三カ月の主婦です。先日、夫が興奮しながら、

「これを読んでみろ。すごいぞ。」

と言って渡してくれたのが『マハーヤーナ・スートラ』（オウム出版・麻原彰晃著）でした。会社の同僚から借りてきて読み終わったばかりだというのです。

わたしにはちょっと難しい内容でしたが、これは何かすごいことが書いてあると思いました。その後、『イニシエーション』や『生死を超える』（共にオウム出版・麻原彰晃著）などを読み進めていくうちに、オウム真理教の修行をしてみたいと思うようになり、夫のボーナスが入ったら、一緒に入信しようということになりました。

シャクティーパットも受けてみたいし、修行も自分でやってみたいと思っているのですが、なにせ身重の体を抱えていては危険でしょうし、子供を産むまでは

修行ができないと思うと残念でなりません。わたしのような者にでもできる修行があれば教えていただきたいと思っています。特に、おなかの子供にも良い影響を与えるような修行方法や日々の過ごし方などについて教えていただければありがたく思います。

【回答】

胎教には肉体的胎教※と、そしてアストラル的胎教、それからコーザル的胎教の三つに分けることができます。まずこの肉体的胎教というのは何かというと、例えば経行で歩く、あるいは合蹠前屈のアーサナ等の股関節を柔軟にする等です。では、アストラルの胎教とは何かというと、これはまずプラーナーヤーマ等によって、エネルギーを強める、そしてアストラル音楽や、あるいは説法テープ、あるいはわたしの歌などを聴き、ヴァイブレーションのいいものをどんどん入れていく等です。では、コーザルにおける胎教とは何かというと、これは説法テープを聴いたものを土台として考える。そして自己の身・口・意（行為・言葉・心）の

煩悩を滅却していくということです。

この三つの胎教をなされば、それは最強の胎教ということができるでしょう。

※肉体（現象界）、アストラル、コーザル……わたしたちの住むこの人間の世界は三重の構造になっている。わたしたちが普段暮らしている通常の空間、現象の世界、その裏にあるアストラルと呼ばれる音、ヴァイブレーション優位の異次元世界、さらにその裏にあるコーザルと呼ばれるデータだけの世界の三つである。

【体験談】（小林美智子　二十四歳）

オウム真理教に入信して教学が進むにつれ、妊娠中の修行が一番胎教に良いということがわかり、イニシエーション準備クラスに参加し、アーサナやプラーナーヤーマをするようになりました。そのうち、深夜バクティーにも参加させていただくようになり、さらに一日二回、三回とコースに出て、シャクティーパット二回分と特別イニシエーションを受けることができました。そして、尊師から特別

にメニューを作っていただいたお蔭で「狂気の集中修行」にも参加させていただくことができ、オウム真理教では妊婦でも受け入れてくれるのだと思い、感激しました。また、修行と並行して、アストラル音楽も一日中部屋に流して聴いていました。もちろん、尊師の法もたくさん読み教学を行ないました。

出産の状況としては、予定より九日ほど遅れたのですが、信じられないくらいの安産で、お医者さんも驚いていました。

出産直後は、ちょうどマハー・ケイマ正大師の最後のシャクティーパットが行なわれるということで、親子でイニシエーション準備クラスに参加させていただき、シャクティーパットを受けることができました。このとき、行法指導をしてくださっていたサクラー正悟師に、

「歓喜している。」

と言われたり、ソーナー師には、

「シャクティーパットを受けて生まれる前の垢もケイマ正大師に取っていただいたみたい。」

と言われるなど、子供は、素晴らしい体験をしていたようです。
クラスに参加するとともに、バクティー（奉仕活動）にも参加させていただいたのですが、道場に通うまでの電車の中はもちろんのこと、道場内でも全くといっていいほど泣くことがなく、
「お母さんがバクティーをしやすいように協力してくれているね。」
と、ヴェールカンダキャー師に言われるほど、おとなしくしていてくれて、わたしもバクティーに集中することができました。また、生後一、二カ月で深夜のビラ配りに連れていったりもしましたが、泣くこともなく、本当に手がかからなくて、育児に関しては楽をさせていただき、オウムの胎教の効果を実感しました。
月日の経つのは早いもので、もうすぐ二歳の誕生日を迎えようとしています。
わたし自身ワークで子供と離れてしまうことが多いのですが、
「お母さん、ワークだからね。」
と言うと、うなずいて、バイバイをしてわたしを送り出してくますし、

「お母さん、ワーク。」
と言って他のお友達と遊んでいます。
最近は、「十悪」「四無量心」「八正道」などに関する言葉が自然と口から出てくるなど、どんどん真理のデータが根付いているようです。
「子供が一番修行が進んでいるから、親も早く追い付きましょう。」
と尊師に言われたように、子供に負けずに頑張らないといけないなと思う今日このごろです。

◆育児――強く、賢く、優しい子に

【質問】（Y・U　二十七歳　主婦）

生後四カ月の男の子を持つ主婦です。初めての子供なので勝手がわからず、ちょっとしたことでも実家の母に聞いたり、近所の奥さんに聞いたりして、毎日悪戦苦闘しています。

ところで、幼児期のしつけが将来に大きく影響するとよくいわれますが、主人もわたしも、そのことについてはいろいろ話し合っています。

学生時代の友人たちの子供を見ると、甘やかし過ぎて自立心がなくなっている子供や、自分でものを考えることができない子供が多く、自分の子供だけはそういうふうに育てたくないと思っています。

わたしと主人は、健康で、しっかりした考え方ができ、しかも優しい人間に育てたいということで意見は一致していますが、具体的にどう育てていったらいいのか見当がつかず、悩んでいます。どうか、ご指導をお願いいたします。

【回答】

子供は生まれながらのカルマを持っています。ですから、そのカルマを超越するような教育をなすことが理想だと思われます。

ではそのためにはどのようにしたらいいのかというと、まず第一に子供に対してはできるだけ自由にさせる。第二に子供がいろいろ巻き起こす現象に対して絶えず淡々と論理的に説いてあげる。そして、第三段階として善をなせば称賛し、悪をなせばそれに対しては冷淡な態度を取ると。この三つをなされればいいと思われます。

【体験談】　（佐藤昌樹　三十六歳）

わたしたち家族は、およそ二年前に入信し、子供たち（長男六歳、長女三歳）と共に毎日簡単な修行を続け、いくつかのイニシエーションを受けてきました。そして、できるだけオウム真理教の教義にのっとり子供たちを育てるように心がけてきました。そして、現在は心身ともに安らかな生活を送っています。

子供たちは、この二年間で風邪一つひかず、病院といえば歯科医に何度か通っただけで、いつでもめまぐるしく走り回って遊んでおります。それも、オウム真理教に入信されている子供たちの多くがそうであるように、非常にタフで、近所の子供たちと比較すると相当な体力の差があるように思えます。

そして、何よりもわたしたち夫婦を驚かせてくれるのは、子供たちの中に直感力や論理性が自然な形で共存していることです。

例を挙げるならば、これは長男が四歳のときのことですが、シャクティーパットを受けた少し後に、スイミング・スクールでの進級テストを受ける機会がありました。そのテストの数日前に、自主的に目的を決めて、黙々と練習を続け、そしてテストにパスしたのです。つまり、だれの力も借りずに、一人で目的を認識し、それを達成するための方法を決め、実践しているのです。このように、入信後は年齢のわりに的確な判断をしたり、行動したりすることが目に付くようになってきました。

〝オウム真理教大好き、修行大好き〟といった子供たちの様子を見ていると、

親であるわたしたち以上に修行の価値を知っているのではないかと思えてきます。これからも、子供たちの良い面を大きく広げるために、できるだけのことをしようと思っています。



◆子供のわがままを直したい

【質問】（M・N　四十六歳　主婦）

十八歳の娘のことでご相談いたします。放任主義でやや甘やかして育てたせいか、非常に我が強く、自分の思ったことは何がなんでも押し通そうとするわがままな子で困っています。

わたしと夫が猛反対したにもかかわらず、インドに一人で長期旅行に出たり、「期待していたのと違っていた」と言って、入ったばかりの大学を勝手に中退したり、周りの忠告を無視して不良のような男の子とお付き合いしたり……。他人の声などあの子には聞こえないのだろうか、と思うこともしばしばです。

まだ子供ともいえる年なので、この気ままさが一つの魅力に見えることもあるようで、近所の人も「それがあの子のいいところなのよ」などと言ってくださるのですが、社会に出たり結婚したりした場合、このようなわがままが通用しないときも多々あるだろうと思います。このままあの子が変わらなければ、いずれ本

人が困ると思っているのですが、どうすればよいでしょうか。

【回答】

わがままということはエネルギーが強いということでしょう。そして、子供のわがままは必ず母親のわがままともつながります。つまり、あなた自身がわがままである要素があり、子供を教育する段階でそれが子供に投影されたものと見るべきでしょう。ですから、まず子供さんのわがままについてはじっと耐え、そして淡々とわがままをなしたときのメリット（長所）とそれからディフェクト（短所）を教え続ける。これを繰り返されることによって、わがままは徐々に徐々にやみ、最終的には完全にわがままは止滅するはずです。

【体験談】（パターチャーラー　二十二歳）

わたしは、小さいときから我が強い性格でした。とにかく、一度決めたことはだれが何と言おうと絶対に通さないと気が済まないのです。外では、何とか周り

と合わせていましたが、家では自分の意見をほとんど通してきました。そして、自分の思うとおりにならないと非常に不機嫌になっていたのです。

わたしは、自分がわがままな性格であることは十分承知していましたが、それでも構わないのではないか、とその当時は思っていました。〝自分を通す〟ということが、イコール〝自立している〟と勘違いしていたからです。しかし、実際はエゴを通してしまったために、他を傷付けてしまったことも何度かありました。

例えば、親や妹と意見がぶつかったときなど、自分でもへ理屈だとわかっているような理論をこね回し、言葉の力で相手を押さえ付けてしまうのです。小さいころはさらにひどく、自分の意見が通らないと実力行使に出た場合もあります。こんな具合ですから当然失敗することも多く、大学受験のときなど、父親の反対にもかかわらず実力よりはるかに上の大学だけを受験して、結局浪人してしまいました。

しかし、オウム真理教に入信してから、この傾向はだいぶ変わりました。教義を学ぶうちに心が変化していったのです。といっても、自分の意見を言わないお

となしい子になった、というわけではありません。「ここで言わないと結局周りに迷惑をかける」と考えたときは、今でも意見を述べますが、自分のプライドを満足させたいがゆえに、相手をねじふせようとすることがほとんどなくなったのです。そんなことをしても、ただ他に嫌な思いをさせたという悪いカルマが残るだけで、得るものは何もないことがわかったのです。以前の殺伐とした気持ちがなくなり、心がとても温かく軽くなりました。

◉人生

◆充実した人生のために

【質問】　(T・I　二十一歳　大学生)

小さいころから、何をやっても面白くありません。音楽を聴いても、スポーツをしても、友人達と騒いでも、読書をしても、旅行に行っても……。

特にこれといって現状に不満があるわけではないのですが、不完全燃焼というか、心に満ちあふれるような充実感がなく、いつもシラけきってしまうのです。

「恋人でもできれば変わるよ」と忠告してくれた友人の紹介で、ある女性と付き合ってみましたが、やはり事態は変わりませんでしたた。夢中にはなれず、愛してもいないのに付き合っていくことに罪悪感を感じ、結局別れてしまいました。

生き生きといろいろなことに熱中している友人を見ると、うらやましくてなり

ません。どうしたらみんなと同じように、人生を楽しむことができるのでしょうか。

【回答】

諸現象に対して面白いと感じるか、面白くないと感じるかということは、これはあなた自体が所有している徳の総量によって決まります。もしあなたがこの現象界において面白くないとするならば、あるいはこの人間の世界において面白くないとするならば、それはあなた自体に徳が存在してないことを表わしています。よって、徳を積みなさい。徳を積むことによって、それを乗り越えることができるはずです。

【体験談】（手呂内宗哲　二十歳）

昔、わたしは人を見て、うらやましく思うことがありました。それは、ほとんどの人が何か熱中できるものを持っているということでした。

自分もそれを見つけようと思い、野球、合気道、テニス、無線など何かのめり

込めるものを探しましたが、どれもうまくいきませんでした。高校時代は、学問を極めれば自分の心を満たすことができると思っていたのですが、それも受験戦争によって挫折してしまいました。

何をしてものめり込めない――。そんな思いで悩んでいた中、わたしはオウム真理教と巡り合ったのです。

わたしはオウム真理教に入信するまで、約一年と二カ月、麻原尊師の著作を読み続けました。そして、わたしたちの前に苦悩から解放される道があるんだということを確信し、それこそ人生をかけるにふさわしいと思い、入信したのです。

入信後、約一年間信徒として活動し、その後出家する機会を与えていただき、現在尊師の直弟子としてサマナ生活を過ごしています。今はもうあの満たされない思いは、みじんもありません。日々、徳を積み、修行できるという充実した毎日を送っているからです。

真理を学び、真理を実践できることは本当に素晴らしいことであると、わたしは今実感しています。

◆ギャンブルから足を洗わせたい

【質問】（Y・A　十八歳　大学生）

兄のことでご相談します。兄は昔から凝り性で、いったん始めたことは自分が納得できるところまで極めないと気がすまない性格です。一年ほど前、兄は友達に誘われて競馬場に行ったのですが、その日はいくらか儲けたといってお土産にケーキを買ってきてくれました。わたしは悪い予感がしました。案の定、兄は次の週から競馬場に通うようになってしまったのです。最初は大した金額を使っていなかったようでしたが、今では一回に何万円もつぎ込んでいるようです。

先日、偶然兄の貯金通帳を見てしまったのですが、定期預金は解約しているし、残高がほとんどありませんでした。このままだと、お給料だけではやっていけなくなる日も近いのではないでしょうか。ギャンブルで家を建てた人はいないという言葉がありますが、わたしもそのとおりだと思います。何とかして兄の目を覚まさせたいのですが、兄の性格からすると難しいと思います。良い方法があった

らお教えください。

【回答】

きっとお兄さんがギャンブルに狂われた理由というのは、いろいろ存在するのでしょう。しかし、お兄さんの意識の中にギャンブルによって一獲千金を当てるという夢が存在していることは間違いありません。

だとするならば、そのギャンブルの無意味さを感情的にならず、淡々と繰り返し繰り返し、一回、五回、十回、百回、千回とデータを入れて、そのデータを根付かせるべきです。そして、特にタイムリーな方法、お兄さんがギャンブルに負けたとき、そのギャンブルの空しさを徹底的にデータとして根付かせるやり方をしてください。それによって、お兄さんは、ギャンブルから足を洗うはずです。

また、逆にお兄さんがギャンブルで勝ち続けていて、それで豊かになっていらっしゃるんだったら、それはそれでほっとけばいいでしょう。

【体験談】（チューラガヴァッチャ　五十六歳）

わたしは、昔、ギャンブルがものすごく好きで、働いて得たお金のほとんどを使い果たしてしまうような生活をしていました。特に競馬が好きで、週末レースには必ず行っていたものです。

オウム真理教に入信したのも、超能力を得て願望を成就したいという理由からでした。ところが、そんなわたしが修行を続けていくうちに、だんだんと変わっていき、ついにはギャンブルに興味がなくなってしまったのです。

まず、入信して初めのころは、逆にいっそう執着してしまうような出来事が起こりました。初めてシャクティーパットを受けた後のことですが、とにかく勝ちまくるのです。例えば、何気なくパチンコ屋に入って落ちている玉を何個か拾ってやってみると、あっと言う間に何台もフィーバーしたり、馬券を買おうと思って予想表を見ているとある馬のところだけが黄色く浮き上がって見え、「これだ」と思って買うと実際に的中したり……。このようなことがシャクティーパットを受けてから二、三週間続き、その後当たらなくなってしまうのでした。そこで、

またシャクティーパットを受けると連勝するのです。おそらく、シャクティーパットによって、尊師の神聖なエネルギーがわたしの中に入ってきたせいでしょう。最初わたしは、このことがうれしくてたまりませんでした。が、いつのころからでしょうか、だんだん冷めてくるようになりました。というのは、まず第一にやる前から結果がわかってしまうからです。例えば、競馬というのは、自分の目当ての馬が自分の推理通りに走って勝つところにその楽しみがあるのです。それが、初めから勝馬がわかったのでは競馬の楽しみはなくなります。

第二に、修行の素晴らしさを実感し出したからでした。シャクティーパットで三昧に入ったり、瞑想中甘露が落ちたり、光の中に没入したり、いろいろな体験をしたのです。その歓喜、至福感は現実的な願望をかなえることによる一時的な喜びとは比べものにならないほど素晴らしいものでした。

その修行に比べては、ギャンブルも空しくくだらないものに思われました。第一、お金もかかるし、家族にも負担をかけます。わたしは徐々にギャンブルのメリットを感じなくなり、デメリットを強く感じるようになったのでした。

こうしてわたしは、オウム真理教の力によってどんどん変わっていきました。そして、一年もするとギャンブルから完全に離れるようになったのです。
こんなわたしをここまで引っ張ってくださったグルには本当に感謝しています。一日も早くグルの〝駒〟として救済活動のお手伝いができるように、さらに精進していきたいと思います。

◉自己変革

◆集中力・記憶力アップの秘密

【質問】（S・A　十四歳　中学生）

学校の成績が上がらないので悩んでいます。授業中は真剣に聞いているつもりでも、いつの間にか別のことを考えたりして、頭に入りません。例えば、先生の顔を見ながら話を聞いていても、気付いたときには、自分の家のこととか、昨日見たテレビのことなどを考えているというわけです。

自宅でも結構机に向かう時間は長いと思うのですが、そのわりにはテストの結果も良くありません。集中力と記憶力がないせいだと思いますが、どうしたらこれらを培えるでしょうか。

【回答】

集中力を達成するためには、同じ詞章を繰り返し唱える。例えば、神の言葉（マントラ）を繰り返し唱える等の修行によって達成することができます。そして、記憶力を良くするためにはビバリータ・カラニー・ムドラーというハタ・ヨーガの技法ですとか、あるいは煩悩を弱めるような瞑想等が効果的です。これらのことについては、詳しくは『能力覚醒の秘法を解く』（オウム出版）に述べられていますので、それを一読してください。

【体験談】（溝口博文　二十歳）

高校のとき、オウム真理教に入信するまではあまりパッとしない成績を取っていました。しかし、『超能力・秘密の開発法』に載っていた、ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマやビバリータ・カラニーなどを行ない始めたころから、成績に変化が現われてきました。集中力がつき始め、短い時間でたくさんのことを覚えることができるようになり、長時間連続して勉強を続けても疲れなくなっ

たのです。勉強にあきるということもなく、集中して勉強ができるようになりました。

また、各教科ごとの先生の性格・教え方を分析して、どの問題が出るかも予想することができるようになり、ほとんどが当たりました。結果としては、高校三年のとき、最後の期末テストを除いてずっと一番でした。そして、最後の期末テストで、一番になったのは、同じ日にオウム真理教に入信した友人でした。このとき、改めてオウムの修行はすごいと思ったものでした。

【体験談】（稲葉紀人　二十歳）

中学で遊んでしまったわたしは、三流高校に進学せざるを得なかった。しかもその高校でも遊び暮らしていたため、ドンジリから数えて四分の一から三分の一の成績だったが、オウム真理教に入信した学期から上がり始め、最初、同学年の生徒を百六人抜きし、次の学期は九十人抜きで、その次は六十数人抜きをした。

一年もしないうちに教師に期待されるようになり、大学模試は学年で一番にな

り、実力試験も四番で、いつの間にか人にうらやましがられるシチュエーション
に立っていたのである。
　そんなわたしを友人は、「高二デビュー！」（高校二年になってから、突然成
績の面で人々の注目を浴びるようになること）と呼んだ。



◆試験で実力を発揮したい

【質問】（Y・T　十八歳　浪人）

現在一浪中の学生です。もうそろそろ受験も中盤に差し迫ってきたのですが、本番の試験を考えると不安で仕方がありません。実力はある、大丈夫だと予備校の先生にも太鼓判を押されたのですが、僕はどうも試験に弱いのです。高校のときも第一志望をすべってしまったし、去年の大学入試のときも、絶対確実と言われたところさえ、落としてしまいました。どうしたら、試験で確実に実力が発揮できるのでしょうか。

【回答】

わたしもそのタイプでしたが、試験において実力が出せない、これは明らかに心の強い動揺が影響しています。この心の強い影響はなぜ起きるかというと、まず心を静める訓練がなされていないことが一つと、そして徳のないことが上げら

れます。

ですから、心を静める修行、そして徳を積む実践、この二つを実践なさったらいかがでしょう。必ずやあなたの成績はあなたの実力同等、あるいはそれ以上のものが出てくるはずです。

【体験談】（H・N　二十歳）

僕は、昔から試験になると力を発揮できないタイプでした。大学はそのせいで、第一志望から第四志望まで落としてしまい、浪人せざるを得なかったのです。浪人が確定したときは、担任の先生から「惜しかったな。実力はあるのに……」と言われ、友人たちからは「お前が落ちるなんてなあ」と驚かれ、悔し涙も出ませんでした。こんな自分を変えたい！——僕は強烈に思ったものです。

そんな僕に、あるとき友人がオウム真理教を紹介してくれました。「まるっきり新しい自分になれるよ」というその友人の言葉にひかれたのと、貸してくれた本が実に論理的で納得できるものがあったことで、僕はオウム真理教に入信する

ことを決心しました。

入信してからは、できるだけ道場に通って徳を積み、そして教学し、修行も合間を見ては行ないました。もちろん、勉強を優先させていましたから、なかなか思うようにはいきませんでしたが、それでもできる限り頑張ったのです。

そして一年後、僕は見事栄冠を手にしたのです。難しいかもしれないといわれた第一志望も含めて、受けた大学すべて合格という快挙でした。受験のときは、焦らず、非常に覚めた状態で問題を解くことができました。

この期間のオウム真理教の修行で、成績が上がっただけでなく、心も安定し、透明になったような気がします。このように、新しい自分に生まれ変わらせてくださって本当に感謝しています。

◆嫉妬・闘争心を超越

【質問】（M・T　十八歳　高校生）

高校三年の男子です。僕は小さいときから人より優れていたいと思っていました。もちろんすべてにおいて人より優れるということはあり得ませんが、例えば勉強でも、自分の得意な分野では絶対他人には負けたくないといつも考えていて、自分より成績のいい人がいると嫉妬心や闘争心が出てきて、自分の敵だと思ってしまうのです。そして、そういう人と話をしているときは、つい敵意がわいてきて、話し方もケンカ腰になってしまいます。別に相手を嫌う理由もないのに、ただ相手が自分よりいい成績を取っているということだけで腹が立ってきて、「このやろう」と思ってしまうのです。そして、逆に自分の成績が相手を上回ると、今度は打って変わって相手に優しくなれるのです。

性格的な欠陥は治してしまった方がいいと思うのですが、自分の場合はどのようにしたらいいでしょうか。

【回答】

まず、嫉妬という意味合いを考えなければなりません。これは、相手の良さを否定する心、あるいは相手の良さをうらやむ心です。この否定する心、うらやむ心は何を意味しているかというと、相手のそのようないい要素を阻害しようとする心の働きだけではなく、自分自身のいい要素までも阻害しようとする心の働きを生み出すわけです。よって、嫉妬心の強い人は、向上が望めないと。発達が望めないということがいえます。つまり、この精神的向上や知能の発達が望めない状態、これをまず十分に認識し、そしてそれに対して徹底的に厭逆する必要があります。

次に具体的実践の方法ですが、これは心の中で嫉妬していようが、あるいは闘争本能が出てこようが、それはそれとして、言葉における称賛、身における称賛の実践をしましょう。この言葉における称賛や、身における称賛の実践をしていくうちに、逆に心が少しずつ変わり、心における嫉妬心や闘争心も消えるはずです。

【体験談】（シーハー　二十五歳）

子供のころからわたしは負けず嫌いでした。その闘争心は、特に年上の人や男性に対して向けられたものでした。「女だから」「子供だから」とあしらわれるのが悔しくて、つい負けるもんかという気持ちが出てしまうのです。また、どんなことに対しても「できない」と言うのが嫌で、一生懸命努力してしまう――そんな性格だったのです。

例えば父に、

「お父さんがお前ぐらいのときはもっと勉強ができたよ。」

などと言われると、悔しくて悔しくてつい頑張ってしまうというわけです。小学生のときのエピソードの中には、笑い話のようなものもあります。あるとき父が、

「お前は箸の使い方が下手だからなあ。」

と、何気なく言ったのです。その父の一言にわたしは猛烈に発奮し、人知れず必死の思いで箸の使い方を練習したのでした。そして、ついには左手でも小さな豆をつまめるようにまでなったのです。

社会に出ても負けず嫌いは治らず、いろんなところで悔しがっていて、苦しんでいました。母にも、

「負けず嫌いだから苦しいんだよ。」

と言われてはいましたが、どうすることもできず、悔しさの中で苦しみは増大するばかりだったのです。

その後、わたしはオウム真理教に出会いました。そして真理を学んでいくにつれて、相手より優位に立ちたいという闘争心が、決して心の平静をもたらすものではないということを知ったのです。正しい修行をすることによって闘争心は徐々に薄れていき、心の平安が訪れたのです。これはわたしにとっては最高にうれしいことでした。

わたしをここまで導いてくださった尊師に感謝いたします。

◆あがり性を克服

【質問】（Ｙ・Ｋ　二十五歳　製薬会社勤務）

わたしはあがり性なので、ここ一番というときに成功した試しがありません。高校時代は体操部に所属しており有望視されていましたが、競技会では実力を発揮できずに入賞すらできませんでした。その他、大学入試、就職試験、果てはお見合いまで、大事だと思えば思うほど、緊張してしまって自分の本領を発揮できずに終わってしまいます。

こんなことでは、今後も思いやられます。この上がり性を克服するにはどうすればいいでしょうか。

【回答】

わたしも、小さいときはそうではありませんでしたが、大きくなってあがり性になりました。このあがるという現象は、明らかに心が緊張に耐えられない状態

を表わしています。この心が緊張に耐えられない状態は、徳のない状態と言い換えることができます。よって、大いに徳を積みましょう。大いに徳を積むことにより光が強まり、現象を正しく見ることができるようになります。それによって、あがっても意味がない、あるいは自分の実力はこうなんだから、ここまでは出せるはずという確信が出てくるはずです。しっかり功徳を積んでください。

【体験談】（柿本俊宏　二十五歳）

わたしは中学に入学して間もなく、人前に立ったときや自分に関する噂などをされたときなど、すぐに赤面してしまい、よくその場から逃げたいという気持ちに駆られるようになりました。

当時のわたしは、自分だけがなぜこんなにも人目を気にしたり、人前に立つとあがってしまうかと、理由もわからず苦しんでいました。そのころ自分なりに考えたことというのは、自分は人一倍気が小さいのではないかとか、本質的に他の人と違うのではないかということでした。しかし、だれにも相談せずに一人その

苦しみと闘っていたのです。

そのうち、自分に自信を持てるものがないからそういう状態になるんだと考え、勉強に力を入れてみたり、体力的に人より力をつけたりという努力をしてみました。しかし、そういうことをするほど裏目に出たり、自分の良い部分なども表現できなくなったりしました。自分で殻をつくり、自分ではない自分になっていくようで、どうすれば他の人のように普通に自己を表現できるのだろうかと悩んでいました。

やがてわたしは精神世界に興味を持つようになり、人間を超えた人たちの存在を知りました。心や肉体を自在にコントロールし、自由で生き生きとしている人たちの姿にあこがれました。そして、ヨーガ・仙道・瞑想・断食・潜在能力セミナーなどに手を出してみたりもしたのです。確かにそれなりに手応えを感じましたが、本質的に心の緊張を取ることはできませんでした。ちょうどそんなときに、オウム真理教に巡り合ったのです。

入信してから、日々真理を学び、功徳を積む実践をし、自宅や道場で修行をす

るようになりました。そして、数々のイニシエーションを受け、ザンゲをし、成就者と面談することによって徐々に心が洗われ、安定し、自分を深く見つめることができるようになっていきました。また、他人を嫌悪する心や他人に良く見られたいという気持ちなど、様々な自己のけがれに気付かされるようにもなったのです。

今では、心が次第に強くなり、あれほど悩んでいたのが不思議なほど人前であがることもほとんどなくなりました。そして、人生最大の目標である解脱・悟りを目標に生きる決心もでき、真理との縁を持てたことを何よりも感謝しております。

◉美容・健康

◆つるつるのお肌になりたい

【質問】（Ｉ・Ｅ　二十三歳　印刷会社勤務）

わたしは脂性で、高校のころからにきびに悩まされるようになりました。わたしの場合、プツンと一つ二つというような可愛らしいものではなく、顔中に集中してできるのです。皮膚科のお医者さんに通ったりもしたのですが、強い薬を塗って一時的に治すことはできても、体質が変わらないため、薬を塗らないとすぐニキビができてしまいます。薬を塗り続けることには不安があって、今では使用していません。

会社勤めをしている現在もそんな状態が続き、年ごろだというのにお化粧もできません。こんなみっともない顔では恋人にも巡り合えないでしょう。たかがニ

キビと言われるかもしれませんが、この苦しみは当の本人でなければわからないでしょう。

どうしたら綺麗な肌になれるでしょうか。

【回答】

脂性の人はヨーガ理論でいうところの胆汁体質の人です。この脂性の人の説明をする前に、ヨーガにおける医学理論を簡単に触れましょう。

ヨーガでは粘液体質、風体質、そして胆汁体質の三つの体質に分類し、この三つが相互に絡み合って、肉体的病が形成されるものであると説いています。

そして、脂性でニキビの生じやすい人、これは明らかに胆汁体質であるということがいえるでしょう。この胆汁体質については、最も簡単に治すためには浄化法（クリヤ・ヨーガと呼ばれる肉体を浄化する技法）、特にガージャ・カラニーやダウティといったような胆汁を除去し、そして粘液を取り除く浄化法を徹底的になされれば、速やかに綺麗な肌が戻ってくるはずです。頑張ってください。

【体験談】（タントラジェーンティー　二十八歳）

高校三年のころから、わたしはニキビに悩まされるようになりました。それまでは、おでこにポツポツとできる程度だったのですが、今度は、ほっぺたからこめかみまでできるようになったのです。それが、短大を出るころには首にまで広がって、社会に出てお化粧をするようになると、ますますひどくなり、それを隠すためにさらに濃いお化粧をするといった悪循環でした。

もう、ニキビというよりも出来物という感じで、赤く腫れて痛み、膿が出てくるという状態にまでなってしまい、本当に鏡を見ては暗い気持ちになる毎日でした。

ニキビによいといわれている薬や化粧品などを試してみましたが効き目がなく、やがてエステティック・サロンに通うようになりました。すると、確かにいったんは綺麗になるのですが、通わなくなるとまたすぐできてきて、よけいにニキビにとらわれてしまいます。一体いつになったら、このうっとうしさから解放されるのだろう、もしかしたら、このでこぼこの顔のままで一生過ごさなければな

らないのか……と悩み、暗い毎日を送っていました。そして、ついにはエステティック・サロンで四十万円近くも使い、そのローンに追われる生活となっていったのでした。

そんなときオウム真理教に出会ったのです。少しずつ道場へと顔を出すうち、浄化法というものを知り、ます、ガージャ・カラニーをやってみました。毎日続けていくうちに、歯磨きと同じように日課となり、やらないと一日が始まらないと思うほどになりました。

また、食事も肉・魚は取らず、油物や甘いものも控えるようにしました。すると、二週間目ころからでしょうか、ニキビが徐々に治っていき、二カ月もすると、もうほとんど気にならないくらいまでに治りました。あの、しんの痛みが消えてしまったのです。半年後には、よく見ないとわからないくらいになり、今では以前ニキビで悩んでいたことなど嘘のように、すべすべの肌に戻ってしまいました。

おまけに、持病だったアレルギー性鼻炎も虚弱な体質もすっかり良くなって、以前体が弱かったなどと言うと、「え～、どこが？」と笑われるくらいです。

また、修行や教学によって、外面へのとらわれがなくなり、逆に心の美しさこそ大切なのだと思うようになりました。もし、オウム真理教に出会っていなかったら、今ごろはますますローンに追われ、容貌を気にして苦しんでいたことでしょう。

オウム真理教の修行は、本当にわたしたちに利益をもたらします。肉体・心の両面が確実に綺麗になってゆくのです。その素晴らしさをたくさんの人に実感してほしいと思います。

◆なんとか禁酒・禁煙を

【質問】（T・T　三十二歳　編集プロダクション勤務）

わたしは編集の仕事をしていますが、仕事は不規則で長時間に及びます。その上座りっぱなしで、黙々と原稿を書いたりレイアウトを考えたりと、結構考え込むことが多いので、つい仕事中にタバコに手が伸び、一日最低でも四十本は吸ってしまいます。締め切り前には徹夜で仕事をすることもあり、そういうときには数えるのも嫌なくらいタバコを吸ってしまいます。決してタバコがおいしいと思っているわけではなく、タバコを吸わないでいると落ち着かないから吸っているという状態です。タバコを吸い過ぎた翌日は、朝から胸がむかついて一日中不快です。かといって、そんな日でもタバコの本数は減りません。はっきり言って中毒に近いと思います。

また、わたしはお酒もよく飲みます。付き合い上、飲まなければならないことが多いのですが、付き合いがなくとも一日に必ず何かしらお酒を飲んでいます。

これも、タバコと同じで気が付いたら手が伸びているのです。
健康に良くない、お金がかかる……、本当に百害あって一利なしだと思うのですが、禁煙・禁酒に成功したことがありません。どうしたら、お酒・タバコと縁が切れるでしょうか。

【回答】

酒・タバコがやめられないということは、あなたが酒・タバコを飲むことによって、肉体や心がリラックスするんだという誤った考えを記憶修習し、そのデータが根付いてしまっているからだと思います。
よって、まず酒・タバコの弊害について徹底的にデータを入れる。例えばこれは二十分とか三十分とかデータを入れる。そして、身体を浄化するための技法、ガージャ・カラニー、ダウティ、バスティ、ネーティ、サンカプラクサラーナ・クリヤなどの浄化法を行なう。これによって、タバコや酒の害が消え、そして心身が清められるはずです。

ところで、今出家しているオウム真理教の弟子たちの中でも、酒やタバコをやめられなかった弟子たちがたくさんいます。しかし、それは信を培い、帰依の実践を行なうことによって、簡単に酒やタバコをやめています。

ですから、オウム真理教に対して強い信を持ち、帰依を持ち、実践なされば、よりいっそう早く完璧な形で酒やタバコから解放されるはずです。

【体験談】　(高森成治　二十九歳)

オウム真理教に入信する前のわたしは、十六歳で社会に出て覚えてしまったタバコの味が、精神と肉体の両面にわたって悪影響を与え続けていました。

日常生活においてはタバコは絶対欠かせないものであり、とにかくいつでも自分の手元にタバコがなければ落ち着かず、もし、ちょっとでも持っていないときは常にイライラ、ソワソワし、タバコがないままでは居ても立ってもいられないという有り様でした。そして、心はいつも暗く沈み、必要なときでも精神を集中させることができなくなっていました。

恥ずかしいことに、月末の給料日前になって食費でさえ苦しいと思うときですら、タバコのお金に変わってしまうほどでした。一日に吸う本数は少ない日でも二箱以上となり、あるときなどは会社の人間からお金を借りてまでもと……。とにかく、今考えるとその状態は餓鬼的だったとしかいいようがありません。

しかし、奇跡はあっさりと起きてしまったのです。オウム真理教に入信したわたしは、早速その日より奉仕活動等の真理の実践をさせていただきました。道場で清く温かい波動を感じながら……。そして、あれほど離れることのできなかったタバコと、いともあっさりと縁を切ることができたのです。タバコがなくても、全く気にならなくなってしまったのです。やはり、オウム真理教には真実なる力が働いているとしか言えません。

【体験談】（T・U　三十二歳）

大学へ入って酒を覚え、大量の飲酒の習慣を身につけてしまいました。

わたしは、この大酒のため、数多くの失敗をしました。雪の中、一人で泥酔し

て寝てしまい、「行き倒れ」として病院にかつぎ込まれたこともありますし、また、柔道の元オリンピック選手に柔道を挑んだこともあります。とにかく、今思い出しても冷汗ものの体験ばかりなのですが、それでも酒をやめられませんでした。健康に悪い、時には友人関係を円滑にするどころか破壊してしまうこともある……等々、酒のデメリットは表面上は理解していても、ついつい飲んでしまうのです。

友人の紹介でオウム真理教に入信してから、わたしはこの悪い癖を断じようと決心しました。バクティーなどで功徳を積み、イニシエーションを受け、教学を行なうといった基本的な修行と共に、師の勧めで、酒の害を徹底的にマントラのようにして毎日唱え、ガージャ・カラニー、ダウティなどの浄化法も併せて行ないました。

これらの修行の効果は抜群でした。一カ月もすると飲酒の習慣がなくなり、自分からは飲まなくなってしまったのです。

今、真理の実践をしながら思うことは、酒をやめることのデメリットは何もな

かったということです。友人もそれで減ったわけではありませんし、かえって思考力や記憶力も良くなったような気がします。

わたしは本当にラッキーだったと思います。神秘的な力により、わたしを導いてくださったグルとシヴァ大神に心から感謝しています。



◆肥満を解消、スッキリと

【質問】（N・Y　二十四歳　主婦）

結婚後、体重がどんどん増えて、今では百六十センチの身長なのに七十五キロを超えてしまいました。

今では妊娠しているとも思えるぐらいの体型で、「予定日はいつですか」と声をかけられるほどです。主人も「みっともない」といって、一緒に外出してくれません。太っているせいで、階段の上り下りをはじめ、買い物、掃除、洗濯といった家事をするのも億劫になってしまいました。

これではいけないと思って、ダイエットやエアロビクス、その他痩身に効果があるといわれていることをいろいろ試みたのですが、変化がありません。スリムな体型に戻るにはどうしたらいいでしょうか。

【回答】

まず太りすぎには二つあります。一つは食べ過ぎによる太り過ぎ。もう一つは代謝が落ちていて太り過ぎになっている場合です。

この前者、食べ過ぎによる太り過ぎは、当然、減食療法によって瘦せることができます。しかし、代謝が落ちていて太り過ぎの場合、ここで減食をすると拒食症等の弊害を招くことになります。よって代謝が落ちている場合、例えば経行の修行（精神集中して歩く修行）やあるいはプラーナーヤーマ（調気法）による体の燃焼のスピードを速める方法等をなさることによって、体は速やかにスリムになるはずです。

また、ヨーガの秘法である浄化法、これも瘦身には大いに役立ちます。

【体験談】（J・K　二十六歳）

今から二年前のことです。わたしは慣れない仕事によるストレスと運動不足により、身長百六十二センチで八十キロという肥満体になってしまいました。

三年前まではだいたい六十五キロぐらいだったのですから、一年で十五キロも増えてしまったわけです。毎日その負荷を背負って生きなければならなくなりました。普通の人には何でもない階段の上り降りにもひどく疲れるようになり、足の裏が痛んだりするようになりました。

こんな状態に加えて、持っていたほとんどの服は着られなくなるし、また、自分の美意識から著しく外れた容姿となったことがとにかくつらく、そうしたみっともない自分を人目にさらすのが耐えられませんでした。したがって、友人と会うのが嫌になり、外出はほとんどしなくなりました。

そんなとき、オウム真理教に入信することができたのです。わたしは、「僕もこれで減量したんだよ」と法友から聞いて、浄化法をやってみることにしました。ガージャ・カラニーを中心として、サンカプラクサラーナ・クリヤやダウティも行ないました。また、プラーナーヤーマなども、時間があるときはできるだけ行なうようにしました。

すると、三カ月ほどで、十キロも減量できてしてしまったのです！　余計な荷

物を降ろしたせいか、顔色まで生き生きして声に張りが出てきて、「最近明るくなったね」と友達に言われるようにまでなりました。
目標まであと五キロですが、このペースでいくと、あと一カ月ぐらいで達成できるのではないかなと思っています。



◆若さを保つ秘訣

【質問】（F・N　五十二歳　商社勤務）

わたしは、ある大手の商社に勤めて三十年になります。会社を発展させることを考え、徹夜が続くことも珍しくないほどハードな仕事を毎日続けてきました。そういう生活をしてきたせいか、最近鏡を見ると、とみに老けてきたなあと思います。もういい年になったことは確かですが、同じ年齢の人たちに比べても、明らかに若さがないのです。若さを甦えらせ、いつまでも保つ秘訣というものがあれば、教えてください。

【回答】

若さを保つ秘訣。これは三つの点から検討することができます。つまり心のストレスをなくす。第二番目にエネルギーの循環を良くする。第三番目に老廃物等の除去を怠らないと。

そして、第一番目の点については意識の浄化を図る、つまり正しい信仰心を持ち、そして正しい教えの実践を行なうことによって、達成することができます。

第二番目のエネルギーの流れを良くすることについては、これはプラーナーヤーマ、あるいは瞑想等によって結果を得ることができます。

第三番目の身体の老廃物を除去する点については、これは浄化法を行なうことによって身体の消化不良物やあるいは必要のない粘液や胆汁を除去することによって、達成することができます。

【体験談】（M・H　五十一歳）

息子に勧められて『マハーヤーナ』を読み、その新鮮な輝きのある教義にひかれオウム真理教に入信させていただいたのが一年半前のことです。

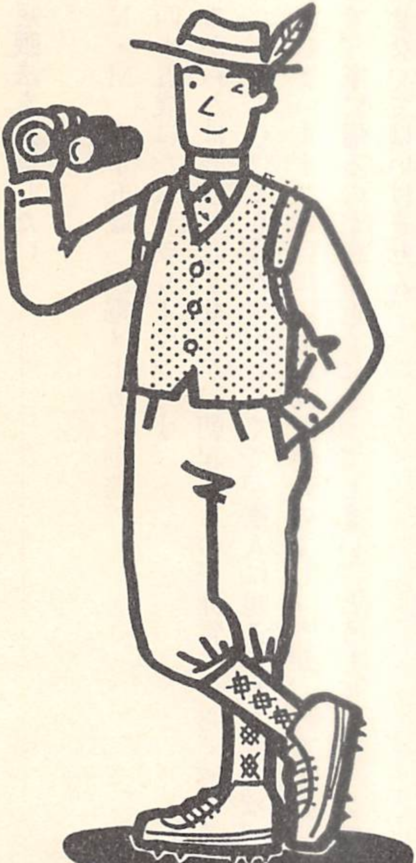
わたしはそのころ、自分でいうのも変ですが、年齢より五つは老けて見られていました。広告などで知られる食品会社の中間管理職にあり、いろいろと気苦労が多い仕事柄が影響していたのかもしれません。

それがなんと、オウム真理教に入信してからは反対に五つは若く見られるようになってしまったのです。特に若返ろうと意識していたわけではないのですが、息子に引っ張られるまま、自分にできる奉仕活動や教学、そして修行を行なっているうちに、どんどん変わっていったのです。

具体的にどういうことをやったかというと、まず修行は浄化法を毎日やり、他はたまに時間があるときはプラーナーヤマをやったり、瞑想をしたりしました。奉仕活動は忙しくてなかなか道場に行けませんでしたが、それでもなるべく足を運び、機会あればお布施をさせていただきました。教学は説法テープがありますので、それを会社の行き帰りのときなどに聴いていました。また、イニシエーションなどもシャクティーパットを三回受けさせていただきました。

これらの実践によって、まず、心がみるみるうちに変わっていくのを感じました。気分が明るく、ささいなことは気にならなくなりました。そして、それにつれて、肉体も強くなっていったのです。いつの間にか出ていたおなかの脂肪も気が付くとすっきりとしてしまっていました。

巷にはいろんな若返りの術がありますが、こんな効果のある方法は他にないのではないかと思います。オウム真理教の人たちは、みんな年齢を聞くと驚くほど非常に若々しいので、おそらくわたしもこのままの状態をキープできるのではないかと思っています。



◆無理なく短眠法を獲得したい

【質問】（N・M　四十五歳　家電メーカー勤務）

わたしは四十五歳になるサラリーマンです。

いつのころからかはっきりしませんが、朝起きるのが非常につらく感じるようになりました。いくら寝ても寝た気がしなくて、家人に起こされなければ、十時間でも眠ってしまいます。早目に寝られればいいのでしょうが、残業や接待、付き合いなどで、家に帰るのが夜中近くになってしまい、どうしても五、六時間の睡眠でもたせなくてはいけません。

このごろは仕事中に眠くなるので、外回りと偽って仮眠を取ることもしばしばです。このままでは仕事にも差し支えがありますので、何とか短い睡眠時間で疲れが取れないものかと悩んでいます。良い方法はあるでしょうか。

【回答】

睡眠時間を減らす方法は、技法的には二つの方法が考えられます。その第一はプラーナーヤーマによってエネルギーを強める方法。第二は、眠気が生じたとき経行を行ない、そしてその眠気に打ち勝つだけの意志の力を強める方法です。

しかし、眠る前の意識状態にも注意しなくてはなりません。

わたしには多くの出家修行者が弟子として存在していますが、彼らが睡眠に強くなるか、あるいは弱くなるかは、眠る直前の意識状態で決まっているように見受けられるのです。

つまり、睡眠が増大する人は、眠る前に、例えば睡眠を取ることによって体力が回復するとか、あるいは体の疲労が除去されるとか、そういう意識状態になって、眠りに入るわけです。また、眠らなければ体に害がある。あるいは、眠らないことによって作業効率が落ちる等の睡眠を肯定する意識状態で眠りに入ります。これゆえに睡眠が増大するわけです。

逆に睡眠が減少する人は、眠らなくても全く体に害はない、あるいは眠らなく

ても疲労が増大することはない、いや、逆に眠りを多くすることによって、疲労が増大するんだ。あるいは、現に眠らないで十数日間も生きていた世界記録があるじゃないか等の記憶を修習することによって眠りに入るわけです。

そして、これら二つのタイプは一週間や一カ月ぐらいでは変化は出ませんが、二カ月、三カ月と経っていくうちに、確実にこの両者は変化をきたし、前者は睡眠の増大を見、後者は睡眠の減少を見るわけです。

【体験談】（松崎美喜子　五十四歳）

かつてのわたしは、自他ともに認める〝眠り魔〟でした。子供のころは、食事中でも眠くなったら終わりで、どんなに空腹であっても眠り込んでしまいました。当然、学生時代に四当五落の勉強態勢などは、よその世界のことでした。大人になってからも、重要会議であろうが、また、運転中であっても眠くなったらアウト。そして、一日に少なくとも八時間、たいてい十時間程度は眠らなくては満足できませんでした。

さて、そんな眠ってばかりいるわたしが、オウム真理教を知り、入信したのは一九八九年三月十九日のことでした。

その晩、早速アーサナやプラーナーヤーマをしてみました。床に就いたのは真夜中……。パッと目覚め時計を見ると、なんと早朝の三時です。スッキリしていて全然眠くないのです。こんなに爽やかな目覚めは、今まで経験がないものでした。

こんな早朝ではどうしようもないので、基礎テキストのコースでもやるか、というわけで、テープを聞きながら修行をしました。その日、いつものように夜八時に床に就くと、またまた爽やかにパッと目覚めたのが、なんと夜の十一時。昨夜と同じように三時間の睡眠です。仕方なく（？）修行をし、教学をして朝を迎えたのでした。

それからというもの、修行をした日は、三時間ですっきり目が覚めるようになりました。また、修行ができなかった日でも、四時間から六時間の睡眠で十分になりました。

わたしのような眠り魔の方は、ぜひオウム真理教に入信してみてください。一日八時間睡眠の方は、修行の時間を差し引いても一日三時間も徳をするのです。一日が二十七時間になるのです。短い人生において、こんな徳はないと思います。



◉神秘

◆幽霊なんか見たくない

【質問】（Y・O　十七歳　高校生）

わたしは時々、とても恐い体験をします。

例えば、夜中にふっと目が覚めて台所に行くと、部屋の隅に白い影のようなものが見えたり、寝ようとすると突然金縛りに遭い、だれかがじっとこっちを見ている気配がしたり、山の斜面にぼんやりとした人の顔が宙に浮かんでいるのが見えたり……といったようなものです。

友達の中には、「いいなあ、わたしもそういうの見たい」という人もいますが、はっきりいって、わたしはこういった体験が嫌で嫌でたまりません。何しろ、人一倍怖がり屋なのです。どうしたら、このような体験をしなくなるでしょうか。

【回答】

あなたは明らかに低位アストラルとつながっています。わたしたちを構成している五蘊（ごうん）（五つの集まり）の中に、イメージの世界が存在しているわけですが、このイメージの世界のうち、低い世界とつながっている状態なのです。

よって、あなたが徳をお積みになり、そしてしっかりと真理に基づいてものを考えることができるようにおなりになると、意識がその低次元の意識状態から、高次元の意識状態へと移行します。高次元の意識状態へ移行するようになると徐々にその幽霊から神を見るようになってくるでしょう。

【体験談】（辻景子　三十三歳）

わたしは子供のころから奇妙な体験をいろいろとしていました。小さいころは、テスト問題の解答を事前にどこかで見てきたりとか、大変綺麗な光り輝く空間を見たりとか、どちらかというと明るい利益になるような体験が多かったように思います。

しかし、高校生、大学生ぐらいの年齢になると、それらは暗い方向に変わっていきました。例えば、〝幽霊〟が見えるといった体験。空間に人の顔が白く薄ぼんやりと見えたりとか、人に限らず、目の前の畳の上を黒っぽい猫が歩いていたりというように、動物の姿を見ることもありました。

また、金縛りもよく起こりました。あるときなどは、わたしの知人が〝訪ねてきた〟こともあります。

そのとき、わたしは下宿の部屋に一人でいました。すると、だれかが入ってくる気配がして、わたしは金縛りに会い、動きが取れなくなりました。それだけではなく、わたしは「相手」の想念のようなものに覆いかぶさられ、苦しめられたのです。「もうわかったから、そんなにいじめないでほしい」と念じると、「相手」はわたしから離れ去り、金縛りも解けました。こういう金縛りは気味が悪く、あまり経験したくなかったのですが、時々起こりました。

オウム真理教に入信してからは、これらの暗い体験はなくなり、もっと高いレベルの体験をするようになりました。

◆先祖霊がついている?

【質問】（R・B　二十一歳　看護婦）

わたしは神秘的なことに興味があって、精神世界の雑誌などをよく読んでいました。最近、悪いことばかり続くので、「ものは試し」と雑誌に載っていたある有名な霊能者に見てもらったのです。すると、「あなたには先祖霊がついている」と言われました。恐ろしくなったわたしは、高いお金を出してお祓いをしてもらいました。しかし、その後も事態は好転しません。霊はもうついていないはずなのにどうしてでしょうか。

【回答】

まず、先祖霊について考えてみましょう。この先祖霊はわたしたちのご先祖様がわたしたちを守護なさったり、あるいは、わたしたちにとりついて悪い現象を起こしたりするということを定義として創造された日本独特の教えです。

ですから、人間の死後、どのようなプロセスをたどって、魂はどのような世界へ転生するのかということ、これをお知りになれば今のような質問は存在しません。

人間は死後、四十九日間の間に死から次の生へと移行します。そして、あなた方のご先祖様もおそらくその四十九日間の間にどこかの世界へと転生していらっしゃるはずです。

つまり、単なるまやかしをあなた方は聞かされていたということになります。

では、なぜ調子が悪くなったり、あるいは不運が続いたりするのでしょうか。これは皆さんのカルマ、悪いカルマが現象化してきている状態であると考えるべきです。

そしてこの皆さんの悪いカルマが現象化してきている状態、これは皆さんが徳をお積みになり、ザンゲをなさり、そして心を静める修行を実践なさり、カルマの法則をしっかりと学ばれることによって、その本質が見えてき、その本質の好転が生じるはずです。

【体験談】（ヴァジラシャーキニー　三十歳）

中学二年生のころから夢見が悪くなり、何かに追いかけられる夢や、殺されそうになる夢をよく見るようになってしまい、また、空中にわけのわからない生き物を見るなど、あまり心地良くない経験をするようになってしまいました。

それと並行して、肉体的にも精神的にも大変疲労するようになり、夜は眠れず、目の下にはくまを作り、肩凝りや体のだるさに悩まされ、精神的には、不安定・分裂気味・そううつ状態・対人恐怖症といった、大変悲惨な状態になってしまいました。しかし、このような状態のまま生きていくことは、非常に耐え難かったので、何とかして改善したいと常に悩んでいました。

精神世界に興味を持つようになったわたしは、ある霊能者のところへ通い、そこで一年半ほど修行を続けました。当時、お祓（はら）いを一度だけ受けたことがあるのですが、その瞬間、サーッと冷たいエネルギーが頭から足にかけて下がり、身体が冷えてしまったのでした。その後は、良くなるどころかいっそう精神は不安定になり、重い肩凝り・だるさに耐えなければならなくなってしまったのでした。

その後、あるきっかけからオウム真理教を知り、その教義や成就者といわれる方の話を聞いて、その論理性、その輝きにただならぬ感銘を受けたわたしは、まず入信して、実践してみようと思ったのでした。

入信後は、毎日のように道場に通い、オウム真理教のお手伝いやヨーガの修行・教学を集中して行ないました。また、成就者の方々に様々な相談にも乗っていただきました。一ヵ月ほどして気付いてみると、肩凝りやだるさはすっかり取れているし、精神状態もかなり良くなっている自分がいました。

現在わたしは出家していますが、オウム真理教を知る以前のわたしとは全く別人のように明るく、当時の悩みは全くなくなって、大変充実した毎日を送っています。

◆超能力獲得の秘法

【質問】（E・H　十六歳　高校生）

僕はこれといった取り柄もなく、運動が苦手で頭も悪いので、クラスでも人気者になれません。しかし、僕は以前から人間には超能力が眠っていて、それを目覚めさせれば空を自由に飛んだり、人の心が手に取るようにわかったりするに違いないと信じています。そして、自分もそういう能力を発揮して、いつかみんなをあっと言わせたいと思っています。

どうすれば速やかに超能力を手に入れられるのでしょうか。

【回答】

超能力にもいろんな段階があります。よって、人智を超えた最高の超能力、六つの超能力、いや超能力という言葉に置き換えるにはあまりにも重た過ぎる神通力についてお話ししましょう。

　この神通力は、まずわたしたちが善行や徳の行を行ない、そして四つのサマディのプロセスを通過すると。この四つのサマディのプロセスとは、第一段階、まずこの現象界から遠離すると。つまり、わたしたちを構成している五蘊、これから離れると。そして第二段階では、内側に善なるエネルギー、徳のエネルギーを充満させると。そして、第三段階ではそのエネルギーが心に影響を与え、心が大変リラックスした状態を形成すると。そして、第四の段階では、心のリラックスした状態から、心が完全にこの五蘊から切り離され、そして苦と楽を完全に超越した状態が形成されると。

　この状態に到達した魂は、六つの神通力、つまり浮揚、天耳、他心、宿命、死生智、漏尽を得ることができるのです。この神通力を得た人は、絶対的な力を有し、そしてこの現象を動かす力が後ろから後押しするという、一切願望がかなう状態を形成します。ですから、正しい超能力を求める志向、これを頑張ってください。

【体験談】　（アーナンダ　二十一歳）

これは、クンダリニー・ヨーガを成就したころのことです。奉仕修行で和歌山にみかん狩りに行ったのですが、そのとき雨が降ってきてしまいました。それで、「尊師、シヴァ大神にお願いします。雨、やんでください。」と思念したのです。すると、その途端本当に雨がやみました。しかも、それが三回もあったのです。やんでくださいというとやむ。また降ってくるとやむという具合です。

クンダリニー・ヨーガを成就すると一応六神通の根が備わります。このように思念してその願望がかなうというのは、まさにオウム真理教の修行が真理であることの証明だと思います。

◆簡単"クンダリニー"覚醒法

【質問】（K・U　四十歳　土木建設業）

人生に対する挫折から、六年ほど前より精神世界に興味を持つようになりました。以来、その関係の本をいろいろと読みあさったのですが、そのうち、わたしは一つのキーワードにぶつかりました。それは「クンダリニー」※という言葉です。

このクンダリニーを覚醒させることができれば、超能力を得て、どんなことも思いのままになり、さらには解脱もできると多くの本に書いてありました。

わたしはこのクンダリニー覚醒にあこがれ、何とか自分も覚醒させたい、と思うようになりました。そこで、日本でもわりと有名なヨーガ行者の団体に入り、「クンダリニー覚醒のための修行」をこの五年間行なってきたのです。

残念ながら、いまだに何の変化も見られませんが、クンダリニー覚醒にはものすごく時間がかかるということなので、まあ焦らずやっていこうと思っていました。しかし、先日、そこの団体を脱会しオウム真理教に入信したという友人が、

「クンダリニーなんて一年もしないうちに覚醒するよ」と言うので大変驚いた次第です。

本当にそんなに早くクンダリニーが覚醒するものなのでしょうか。どうして、オウム真理教ではそれができるのでしょうか。失礼ですが、このわたしの疑問に答えていただければ、ありがたく思います。

【回答】

それはその世に成就者が登場した場合——例えば今から二千五百年前、サキャ神賢（釈迦牟尼）がこの地上に登場なさったわけですが——サキャ神賢が登場なさったとき、サキャ神賢のエネルギーによって多くの弟子たちはクンダリニーを覚醒させました。しかし、サキャ神賢の入滅後、徐々にそのエネルギーは弱まり、クンダリニーを覚醒する魂は少なくなりました。つまり、偉大なグルが存在するかしないかがクンダリニー覚醒を左右する大きなポイントとなっているのです。

そして、今この日本では、ここにグルである麻原彰晃が存在しています。わた

しは当然自力でクンダリニーを覚醒させ、そしてそのエネルギーは弟子たちに大いに注がれます。よって、弟子たちも簡単にクンダリニーを覚醒することができるわけです。

※クンダリニーとは、人体の尾てい骨に眠る霊的なエネルギーで、このエネルギーを覚醒させることが解脱・悟りのための修行の第一歩である。

【体験談】（紺野秀男　四十四歳）

七年間活動していた阿含宗をはじめ、いろいろな宗教で失意を味わい、オウム真理教に入信したのが二年半前のことでした。しかし、他宗教での失敗の経験が強烈だったせいか、初めは熱心な信徒ではなく、修行もあまり進みませんでした。しかし、こんなわたしにも転機は程なく訪れたのです。

それは、阿含宗の旧法友に真理施をしたことから始まりました。その友人から、「今やってることが正しいのなら、以前は誤った教えを布教していたということ

だろ。しかし、君は以前と全く変わっていないし、今また誤った布教をしていないとどうして言えるのか。君自身が成就するなり変わらない限り、君の言い分は納得できないよ。」

と、痛烈な皮肉と叱咤を突き付けられたのです。

痛いところを突かれたと思いながらも、「成就は無理だが、クンダリニーを覚醒させたら信用してくれるか」と応戦するわたし。悔しさも手伝って、彼らにとっても夢のまた夢であるクンダリニーを何とか覚醒させ、溜飲を下げたいと心から望むようになったわけです。

当時、札幌支部にいらしたラーフラ師からは、

「酒とタバコをやめ、精を漏らさなければ三カ月で覚醒する。」

と言われ、不安はありましたが、実践することにしました。そして、シャクティーパットに際しては、一週間前から尊師の御宝髪を煎じて飲み、ビバリータ・カラニーを欠かさず行なうなどの万難を排して臨みました。

努力の結果は、シャクティーパット後、意外に早く訪れました。この前日にビ

ラを百五十枚くらい配布した功徳のお蔭でしょうか、四日目に背骨の外側を小指程度の太さの熱が昇る感覚を覚えました。そして、六日目に深夜セミナーに出たところ、ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマの最中、突然ダルドリー・シッディが起きたのです。それはだんだんと激しくなり、まさに自分でも制御できないほどの強烈な体験でした。

懐疑的なわたしも、はっきりとクンダリニーの覚醒を確信できたのです。これで旧法友に対しても自信を持って真理施ができるかと思うと、喜びもひとしおです。

◆聖者のような瞑想を体験したい

【質問】(K・E　四十三歳　設計事務所経営)

四年ほど前に不眠症にかかり、慢性の下痢にも悩まされるようになりました。それをきっかけとしてハタ・ヨーガ教室に通うようになり、一年後には体の不調を訴えることもなくなり、やはりヨーガは素晴らしいと実感しました。

その後、瞑想にも興味を覚え、マントラを唱えながら瞑想したりするようにもなりました。

ところで、瞑想中は確かにリラックスして気持ちがいいのですが、それだけなのです。特別な体験は何もしませんでした。わたしは、光に包まれたりといった本に書かれているような体験を期待していたのに、がっかりしてしまいました。

そんなある日、街でオウム真理教の本を手渡されました。その中の体験談に瞑想中の神秘体験が載っていましたが、読んでみると、「これはすごい」と思わざるを得ないものばかりでした。そう思うと同時に、わたしも数年間ヨーガを行じ、

瞑想をしてきたのに、なぜこうも違うのかという疑問が生じました。そこで、質問があります。ヨーガにそんなに違いはないはずなのに、なぜオウムではこんな体験ができるのでしょうか。それとも単にわたしの才能がないだけなのでしょうか。

【回答】

もともと瞑想とは、第五段階目のステージといわれています。この第五段階目のステージとはどういうことかというと、まず第一段階に布施の実践、第二段階に持戒の実践、第三段階で忍辱の実践、第四段階で精進の実践という、この四つの段階をクリアした者が第五段階として瞑想の実践、つまりサマディの実践に入っていくわけです。この五番目の段階の実践は、正しい瞑想の実践といえます。したがって、この布施から精進までの実践ができていない人が瞑想をするというのは正しくないわけです。

光に包まれるといった瞑想中の神秘体験については、一概に喜ぶことはできま

せん。例えば、もともと徳はないのですが、瞑想のまねごとを行なっている人の場合、よく光やいろんなヴィジョンを見ることがあります。しかしこれは、あくまでもその人の持っている煩悩を見ているにすぎません。あるいは、自分自身がこうありたいという形を見ているにすぎません。それは、決していい瞑想とはいえません。

よって、あなたがこれまで瞑想の結果が出なかったというのは、いいふうにとらえるならば、もともと前生においてその六つのステージの中の第五番目の実践を目指していらっしゃった。よって、煩悩が少ないがゆえに高い世界に意識が到達するまではヴィジョンが現われてこないというパターンです。

それからもう一つは悪いパターンで、これはこの現象界に対してあまりにも強く執着し、縛られている場合です。その場合、心はこの現象界をすべてだと考えますから、当然瞑想という内なる体験に対して反応しなくなるわけです。よって、この場合はどんどん内なる体験の正見解を具足なさったらよろしいと思います。

いずれにしろ、しっかりとした、単純に瞑想だけを行なう訓練をするのではな

く、自分自身の「身・口・意」の三つの要素を変える修行を行なわれたらどうでしょうか。

【体験談】　（パヴィッタ　二十二歳）

超能力を得たいという動機で阿含宗に入ったのが高校のときでした。毎日の行の他に、瞑想センターにも何回か通いましたが、全く神秘体験がなく、心の安定なども得られませんでした。その後、あるヨーガ道場に顔を出してみましたが、そこでも神秘体験や深い瞑想体験は得られませんでした。しかし、いくらか心身がスッキリするような感覚を覚えたので、本格的にヨーガに取り組んでみたいと思うようになったのです。

オウム真理教を知ったのは、ちょうどそんなときでした。パンフレットに書いてあった尊師の文章に感激して入信を決意し、その際、超能力を得られるというシッディ・コースを選びました。

入信後は、まずは功徳を積もうということで、早速新潟まで出張ビラ配りに行

きました。そして翌日に深夜セミナーに出ると、なんといきなりダルドリー・シッディ（空中浮揚の前段階で、体が勝手に浮き上がる現象）が起こったのです。やはり本物だと、確かな手応えを感じました。その後も真面目に修行していくと、瞑想中に、綺麗な光やいろいろなヴィジョンを見たり、悦に入ったりするようになりました。これらの経験に通して、わたしはオウム真理教が真理であることを確信したのです。

第二章

修行入門

幸せになりたいあなたのための特別Q&A

◉幸福の予感——真理との出会い

【質問】

宗教なんて自分には無関係に思えてしまうのですが。

【回答】

いかなる魂も生きていく限りにおいては、宗教というものの実践を行なっています。例えば、その人が無神論だとするならば、その人は無神論という宗教の実践をしていますし、また、例えばその人が共産主義者でしたら、その人は唯物主義という宗教の実践を行なっているわけです。

【質問】
人には、なぜ宗教が必要なのでしょうか。

【回答】
人には宗教は必要ではありません。人に必要なものは真理です。つまり、もし皆さんの心を惑わすような宗教であるならば、それは実践すべきではない。皆さんの心を安定させ、そしてエネルギーを強め、心を確定させ、強大にしていく、そのような教えを皆さんが実践なさるならば、それは皆さんにとって、今生だけではなく、来世、いや、未来永劫において大きな利益となるでしょう。よって、宗教が必要なのではなく、真理が必要なのです。

【質問】
ある教えが真理か真理でないかどうかを見極めるにはどうすればいいのでしょうか。

【回答】
これは聖なる六段階の道（六波羅蜜）、あるいは聖なる八段階の道（八正道）が存在しているかどうかだということで判断できると思います。そして、もっと基本的な部分からお話をしますと、その教義が煩悩破壊につながっているかどうかということになるでしょう。

【質問】
なぜ、オウム真理教が真理であるといえるのでしょうか。

【回答】
オウム真理教の教えは煩悩破壊です。そして、その煩悩破壊はわたしたちに絶対自由・絶対幸福・絶対歓喜を与えてくれます。

ではなぜ煩悩破壊が真理なのでしょうか。それは、この宇宙の破壊期が終わり、創造期に至る前の状態、このときにすべての魂は光音天へと転生します。そして、この光音天で約二カルパの長きにわたりわたしたちは喜びを食べ、空中を飛行し、そして意のままに身体を作り出すことのできる世界へと転生するわけです。

しかし、この状態から宇宙が創造される段階に入り、魂は落下し、まず神聖天界でプライドと、そして階級の差が生じます。次に感覚にとらわれるプロセスへと移行してくるのです。そして、感覚にとらわれ、欲望天界へと転生し、そして貪り、性欲の生起といった状態によって生殖器の出現等が見られるようになりま

す。そして今、わたしたちはこの人間界に存在しているわけです。

ですから、わたしたちが高い世界へ転生する場合、それら具足した煩悩を破壊する。そして、この煩悩が破壊されるということは、先程も述べた、まず性欲の止滅、そして貪りの止滅によって神聖天界へと転生し、次に感覚の止滅、そしてプライドの止滅によって光音天へと戻ることができるわけです。

もちろん、この光音天からより高い超越童子天（アカニシタ天）まで、そして超越童子天をぶち抜いて大到達真智完全煩悩破壊界（マハー・ボーディ・ニルヴァーナ）まで至る道、これは日本においてオウム真理教しか持ち合わせていないはずです。そしてこの大到達真智完全煩悩破壊界は、すべての至福とすべての叡智が内在されている世界なのです。

【質問】

オウム真理教の教えは、仏陀釈迦牟尼の教えをベースにしているそうですが、釈迦牟尼の教えをなぜ真理だといえるのでしょうか。

【回答】

仏陀釈迦牟尼の教えは大変科学的に説かれており、そしてその教えを実践することによって、わたしたちの心は軽くなり、苦悩から解放されます。もともと救済という意味はわたしたちの生命を守ること、これも救済かもしれませんが、それより大きな意味においての救済、それはわたしたちの心を苦しみから解放することです。そして、仏陀釈迦牟尼、つまりオウム真理教でいうサキャ神賢の教えは、この苦しみを破壊する最も綺麗で、そして最も合理的な方法だということができるからです。

【質問】

西洋的な世界観は、東洋的な世界観のほんの一部にすぎないということですが、どの程度のものなのでしょうか。

【回答】

西洋的世界観は、キリスト教の教え、キリストの教えというものを背景としています。そして、キリストの教えについては二つの考え方があります。その第一は、第三天界、つまり夜摩神の教えであると。もう一つは神聖天界の教えであると。そしてこの後者の選択、つまり神聖天界の教えとした場合、形状界（色界）の第一番目、愛の世界を含んだ世界観ということになるでしょう。

そして、これはアラー信仰のイスラム教や、あるいは他の諸々の西洋の宗教はすべてこの世界観の中に内在されます。次に、東洋の世界観の背景にあるもの、これは例えば仏教や、あるいは虚空へ完全に還元するというタオイズムに見られるように、本来、自己の本性へ返る、つまり完全煩悩破壊を目指していますから、

この形状界の超越童子天、そして非形状界（無色界）を含んだ世界観、つまり無および有の両方を内在し、そして最後は超有まで内在した世界ということができるわけです。よって、東洋的世界観の中に西洋的世界観は内在するわけです。



【質問】

オウム真理教では、正しい宗教団体かどうかを見極める基準として教義に矛盾がないかどうかということを挙げていますが、「矛盾のない教義」というものはどのようなものを指すのでしょうか。

【回答】

矛盾のない教義とは、その人が実際に法を学び、そして経験する過程において、それと全く同じ経験をしていける、これが矛盾のない教義です。なぜならば、教義は道路マップに相当するでしょう。そしてそのマップが正確かどうかは、その道路を走っている車を正確に目的地へ着かせることができるかどうかということにかかっているはずです。ですから、教義、そして教義の内容が皆さんも経験でき、その経験したものがまた教義と合致している。これが矛盾のない教義です。

【質問】
真理の実践によって、最終的にどのような世界を経験していくのでしょうか。

【回答】
まず真理の実践によって心の安定を経験します。なぜならば、心を不安定にする要素、それは煩悩です。そしてその煩悩を止滅する修行、それが真理だからです。

次に、功徳によって、この世においてかなわないものがないほどの願望の成就を経験します。そして次に、意識堕落天（阿修羅界）や、戯れ堕落天（天界）、あるいは神聖天界といった高い世界を経験し、心の広がり、心に溶け込む、そして識別に到達し、最終的には絶対的な自由、絶対的な幸福、絶対的な歓喜の世界である大到達真智煩悩破壊界へと到達するのです。

【質問】

「真理は信じるものではなく、経験するものである」ということですが、それはどういうことですか。

【回答】

いくら経典がそこに存在していたとしても、それをただ単に信じ、そして信じているという言葉のもとに実践をしなかったならば、その人には信じたという部分における功徳の結果しか生じてこないでしょう。そして、そのためにその人は経典に書かれている内容を理解できない可能性があります。しかし、その人が経典に書かれていることを、あるいはグル（宗教上の指導者）の教えをしっかりと記憶し、実践したならば、その人は経典に書かれていることを経験することになります。そして経験したならば、その人は絶対的な確信、帰依を培い、未来際において真理から外れることのない預流者となるでしょう。よって経験が必要なのです。

【質問】

解脱・悟りを得て、生死を超えられるような真の修行に巡り合うことは非常に難しいと聞きますが、どのようなカルマによって真理に巡り合えるのでしょうか。また、何かの教えに頼らなくても、いろいろな経験を重ねていくうちに自分で真理に気付くようになるということはないのでしょうか。

【回答】

真理に巡り合うためには三つの条件が必要です。その第一の条件は、過去世から真理の修行を行なっていた場合。二番目は過去世において真理の法を在家において実践していた場合。そして三番目は、真理を実践する子供等を生み、あるいは育てた場合、というこの三つが考えられます。

後者の質問については、それは到達真智運命魂（菩薩）だけについてはそうだということができます。つまり、彼らは過去世から多くのグルにつき、そして多くの功徳を積み、多くの瞑想法を実際行なっています。ですから、例えば到達真

智運命魂が転生し、そしてグルに巡り合わないとしても、その考え方の傾向や、あるいは功徳の力、あるいは今まで供養したグルとのパイプにより、自ずとこの現象界の経験を修行に結び付け、そして自然に覚醒するというパターンが存在するのです。

しかし、一般の人はそれは不可能です。なぜならば、一生一生の経験は死というものを境に遮断され、そして結果的にはその遮断により、経験そのものが無意味となるからなのです。

【質問】
「真理の実践ができる人は功徳がある」といいますが、現世においてすごく功徳があると思える人もいるのですが、なぜ彼らは真理に気付かないのでしょうか。

【回答】
今、功徳があると考えてらっしゃるその状態は、過去において積んだ功徳の結果を経験している、ということになります。つまりその人たちは蓄えた貯金を使い果たしていっているプロセスになります。ですから、まず、その人たちをもって、一概に功徳があるとはいえないでしょう。なぜならば、功徳のある人が、今功徳を積まなければ、次の生では、あるいは今生の終わりでは、その人は悲惨な状態になるからです。

そしてその功徳にも、布施の功徳、奉仕の功徳、あるいは持戒を守る功徳、あるいは耐える功徳等々の多くの功徳があります。そして、真理に巡り合うための功徳は、真理に対して、例えば財施を行なったり、あるいは真理に基づいて安心

施を行なったり、あるいは実際に多くの人に真理施を行なうと。このような功徳があって初めて真理と巡り合うことができるわけです。ですから、皆さんは現象の物質的な功徳だけに目をとらわれず、しっかりと真理との縁を強めていただきたいと思います。

【質問】

修行上の師匠のことをグルというそうですが、その人がグルと呼ぶに足る人かどうかの基準にはどういうものがあるのでしょうか。

【回答】

まずグルであるかどうかの基準は三つ考えられます。その第一は、そのグルが広大無辺な四無量心（慈愛、悲哀、称賛、聖無頓着）を培っているかどうか。そして第二は、グルの霊的ステージが今のあなたのステージより高く、そしてあなたをきちんと真理の最終地点まで導いてくれるかどうか。そして第三番目は、仏教にしろヨーガにしろ、その修行体系のすべてをグルが理解してるかどうかということになるでしょう。

ですからこの三つの条件に当てはまる魂であれば、それはたとえ人間でなくてもグルと呼ぶことができると思います。

【質問】
世紀末において、救世主が現われ人類を救済すると言われていますが、何をもって救世主といえるのでしょうか。

【回答】
これは、大変難しい問題ですが、結論からいうならば現代に合ったタントラ・ヴァジラヤーナの教え、あるいはマハーヤーナの教え、あるいはヒナヤーナの教え、この三乗を具足している魂、これを救世主ということができるのではないでしょうか。

【質問】
オウム真理教は真理なのに、いまだに大教団になっていないのはなぜでしょうか。

【回答】
例えば、それは車の例でお答えすることができます。ベンツとカローラ、これは当然ベンツがいいということはわかっています。しかしベンツを買うためには膨大な労働、そして膨大なお金が必要なわけです。これと同じように、オウム真理教の教えは真理じゃないのかなと気付いている魂は多いはずです。しかし、それを実践することの大変さ、それゆえに実践しないわけです。

釈迦牟尼の時代も、初めは少しの魂しか真理を実践しませんでした。しかし、それは釈迦牟尼の努力と、そして出家した成就者たちの努力と、そして出家した成就していない弟子たちと在家信徒の努力によって、祇園精舎を中心として、そして竹林精舎を中心として法が広まったわけです。したがって、今後の布教活動によって、オウム真理教の真理もやがて広まっていくことでしょう。

◉ちょっと知りたいオウム真理教

【質問】

オウム真理教では、どのような修行法があるのでしょうか。

【回答】

オウム真理教の修行は、大きく分けて、功徳を積む修行、寂止に至らしめる修行、そして真理の法則の実践という、三つの段階があります。

まず第一の功徳を積む修行、これは日々の生活において布施や奉仕の実践を行なうと。そして、第二番目の寂止に至らしめる瞑想、これは例えばジュニアーナ・ヨーガのような、あるいはマハー・ムドラーのような心を静めていく分析的な瞑想です。そして、真理の法則の修行という第三番目の実践、これは日々の生活をまず三宝帰依から始め、真理の教えで固め、そして、それに基づきすべての日常生活を考え、身・口・意（行為・言葉・心）の統御を果たすということです。

【質問】

修行にはイニシエーション（高レベルの成就者から与えられる、エネルギー移入を含めた秘儀伝授）というものがあって飛躍的に修行を進めると聞いていますが、それはなぜですか。

【回答】

もともと修行の狙いは心の成熟と、そして霊的な変化、そして最終的には煩悩破壊です。この心の成熟、そして霊的体験は、まずイニシエーションによって与えられる瞑想法によって、その瞑想を繰り返すことにより心の成熟が与えられます。

次に、そのイニシエーションで行なわれるエンパワーメントによってエネルギーが移入されるわけですから、当然自己の持っているエネルギー、プラス成就者の持っている神聖なエネルギーの移入により、あなたのエネルギーは増大します。

つまり瞑想法、そしてエネルギーの移入という二つのパターンにより、あなた

の心の成熟というものは、そしてあなたのエネルギーの増大というものは飛躍的に進歩を遂げるわけです。これがイニシエーションのもたらす効果です。

【質問】
オウム真理教は多くの解脱者を生んでいるということですが、他の修行では解脱できないのでしょうか。

【回答】
今の日本の宗教の内容からいくと、それは難しいと思います。なぜならば、グル、経典、イニシエーション、そしてその道を歩いている先達が存在していないからです。

【質問】

なぜオウム真理教の修行で超能力がつくのでしょうか。

【回答】

もともとわたしたちの本質、つまり真我には超能力が備わっています。超能力とは、人間の能力を超えた力ということになるでしょう。そして、これは例えば動物から比べると人間が動物以上の力を有してるのと同じように、意識堕落天や戯れ堕落天、あるいは神聖天の神々は、わたしたち人間より優れた力を有しているわけです。

そして、わたしたちが善をなし、功徳を積み、心を静め、そして真理の法則の実践を行なうことにより、その意識堕落天、戯れ堕落天、神聖天の魂と同じ魂へと変化していくわけです。そして、その段階で超能力、正しい言い方をするならば、人間の能力を遥かに越えた力、「超越神力」がつくわけです。

【質問】
オウム真理教の目指している最終的な救済計画とはどんなものなのでしょうか。

【回答】
すべての魂が絶対的三つの状態へ到達すること。これが、オウム真理教の目指している救済計画の最終的なものです。
その三つの状態とは何かと。これはまず絶対自由であると。では、絶対自由とは何かと。これは、普段は心の本質は大到達真智完全煩悩破壊界にあり、そして必要なときにこの三界に現われ、必要がなくなればまたもとに戻っていくと。これが絶対自由です。で、第二番目の絶対幸福は、これはわたしたちが煩悩を破壊することにより絶対的平安の境地を得ること。第三番目の絶対歓喜は、わたしたちの善行や徳行の力により、心身とも絶えず快楽の状態でいられると。この三つの状態をすべての魂に与え、そしてすべての魂が本当に幸福になっていただくこと。これがオウム真理教の目指す救済計画です。

【質問】
高齢でも、解脱を目指した修行ができるのでしょうか。

【回答】
『大完全煩悩破壊経（大般涅槃経）』には、サキャ神賢の最後の弟子は百数十歳であったと記載されています。これからもわかるとおり、年齢は関係ありません。必要なことはその人がどれだけ強い求道心を持っているかだけです。ですから、あなたも強い求道心を持ちなさい。それによって素晴らしい結果が得られることでしょう。そしてもちろん解脱も夢ではありません。

【質問】

オウム真理教では奉仕活動によって功徳を積んでいるということですが、真理でない宗教においても、いろいろな人助けとか、あるいは世界平和のための運動とか行なっているようですが、それらとオウム真理教の奉仕活動とは違うのでしょうか。

【回答】

もし、その人助けが衆生の利益になるとするならば、それは立派な功徳だと言えましょう。また、平和を推進することが多くの魂の利益になるとするならば、それも立派な功徳ということになるでしょう。

ただ、真理の団体に対する功徳と、そうでないものに対する功徳の違いは、真理との縁です。つまりわたしたちが功徳を積むということは、それはちょうど貯金をするということと等しいわけです。そして、ある人は「真理」という銀行に対して貯金をした。ある人は「外道（真理ではない宗教）」という銀行に対して

貯金をしたと。この二つを考えてみましょう。

真理という銀行に貯金した人は、その真理という銀行から、当然利息を付けてお金を返却してもらうことができますし、また、融資をしてもらいたい場合、融資をしてもらえる可能性があると。

これは何に当たるかというと、自分自身の積んだ功徳が真理との縁を強め、そして未来際においてより高い真理と縁を結ぶということになります。ところが外道の教えにのっとり奉仕活動をした場合、その功徳の部分は当然現象化され、現実的な喜びとして返ってくるわけですが、真理ではありませんから、結局働いて使って終わりという日雇い暮らしのようなジレンマに陥るはずです。ここが大きな違いです。

【質問】

仏教の徳の理論では、お布施をすると功徳となり、一時的に貧しくなるのですが、やがてその功徳が返ってきて、金回りが良くなったり、自分の意図する方向に物事が進むようになるということですが、それはどういう仕組みになっているのですか。

【回答】

功徳には、行為・言葉・心の三つのレベルの功徳があります。

わたしたちが喜んで布施をする場合、その布施は心の功徳、そして行為の功徳として蓄積されます。そして例えば、言葉によって「この布施をどうぞお受け取りください」と、「わたしは、大変この布施ができてうれしいです」という言葉を添えるならば、言葉の功徳として蓄えられるわけです。

そして、その功徳はいうなればアストラル、あるいはコーザルへデータとして蓄積されます。そして、ご存じのとおり、そのデータはいずれコーザルからアス

トラル、そしてわたしたちの住む現象界へと返ってきます。
もともと功徳とは、煩悩とは逆の善業ですから良い結果を招きます。そしてそれが、あなたが何か結果を出したいときのエネルギーとして、あるいは示唆として還元されるわけです。ですから、惑わず布施の実践を続けてください。



【質問】

この世が苦であると知ることが修行の第一歩と聞きましたが、まだこの世がある程度楽だと感じている場合、それをどのように考えたらいいのでしょうか。

【回答】

これについては二つの答えがあります。その第一の答えは、今楽だと考えている心の状態を静かに見つめ、そしてその楽の裏に苦しみが存在するんだということを認識する。その認識を行なうことによって、本当はその楽が苦しみなんだということを理解できるはずです。なぜならば、この世の中の諸現象はすべて三苦から成立しているからです。三苦とは、「肉体的な痛み」のような本質的な苦しみ、物事がうつろい変化し壊れさるときの苦しみ、得ようとしても得られないときの苦しみのことをいいます。

第二の答えは、今あなたが考えていらっしゃる楽、この楽以上の楽を、どの程度の人が経験しているかを考えるべきです。つまり、まだ自分の経験している楽

というものは小さな楽であると。そして、この世には大きな楽があるんだと。そのためには真理の実践を行ない、大きな功徳を積まなければならないということが理解できるはずです。

ですから、この二つのどちらかを瞑想なさり、そして一日も早く真理に目覚めていただきたいと思います。

【質問】

オウム真理教の基本的な教義の中に、四無量心という教えがあると聞きましたが、なぜこの四無量心の実践が、心の成熟、自己の利益につながるのでしょうか。

【回答】

まず心の成熟、自己の利益という点を考えてみましょう。これは、当然、この欲界から始まり形状界、非形状界、そして大到達真智煩悩破壊界という世界への

移行のプロセス。つまり、ベクトルの向き、これを心の成熟ということができます。

ということは、より高い世界の魂がどのような心を持って生存しているのかということを理解すれば、その魂に心を合わせていく作業こそ、心の成熟であり、そして高い世界への転生を約束させた修行ということができるわけです。この四無量心の実践は神聖天をはじめとする十七形状界の天界へ生まれ変わり、そして、そこで神々になるための瞑想法ということができるわけです。

つまり、この四無量心の実践こそは十七形状界の神の心になる修行と。ということはわたしたちはサムサーラであるこの欲界から出離したいと考えていますから、当然四無量心の瞑想というものは効果があるわけです。

◉もっと知りたいオウム真理教

【質問】

「慈悲は最高の光」であるということですが、それはどういうことでしょうか。

【回答】

正確な言葉を使うならば、「慈悲は最高の光である」ではなく、「四無量心は最高の光である」と考えた方がよろしい。もちろん、なぜ慈悲は最高の光であるという表現を使ったかというと、それは一般的に四無量心を慈悲と置き換えて説明しているからです。ではなぜこれが最高の光なんでしょうかと。これは皆さんもご存じのとおりサムサーラを超えた心の状態、ということは形状界の心の状態ですから、形状界の神が発する光、これと同じ光をその四無量心の実践をしている人も放つことになるわけです。よって、このサムサーラの魂の光に比べて最上の光である、あるいは最高の光であるといったとしてもそれは間違いではないのです。

【質問】
四無量心の四つの心の働きには、修得されていく順番があるのでしょうか。

【回答】
もちろんあります。まずは、慈愛の実践です。第二番目は悲哀の実践です。第三番目は称賛の実践です。第四番目は聖無頓着の実践です。
ではこの四つの順番は、何ゆえにこのような形で順番が形成されているのでしょうか。
それは、まず第一の慈愛、これは皆さんの周りにいる人たち、皆さんの知っているすべての魂に対して本当に真理に巡り会ってほしいと思う心。これは最も思いやすい心なんです。
第二番目に真理と縁の遠い人、あるいはオウム真理教に対して誹謗中傷している人に対して悲哀の実践を行なうことは、これは対象に対して憎しみが減少してなければ生じない心ですから、これは慈愛に比べてちょっと難しいといえましょう。

第三番目の称賛の心、これはわたしたちが修行を進めていく場合、当然使っていくチァクラが上に上がってくると。そして、闘争心という心は、これは五番目のヴィシュッダ・チァクラと関係があります。ということは、このヴィシュッダ・チァクラを本当に超えない限り、心からの称賛は不可能ですから、もっと難しいということができます。

そして、最後の聖無頓着については六番目のアージュナー・チァクラの現世における願望、つまり何かを目的とした生き方、これを超越することになるわけですから、最高に難しい修行ということができるでしょう。

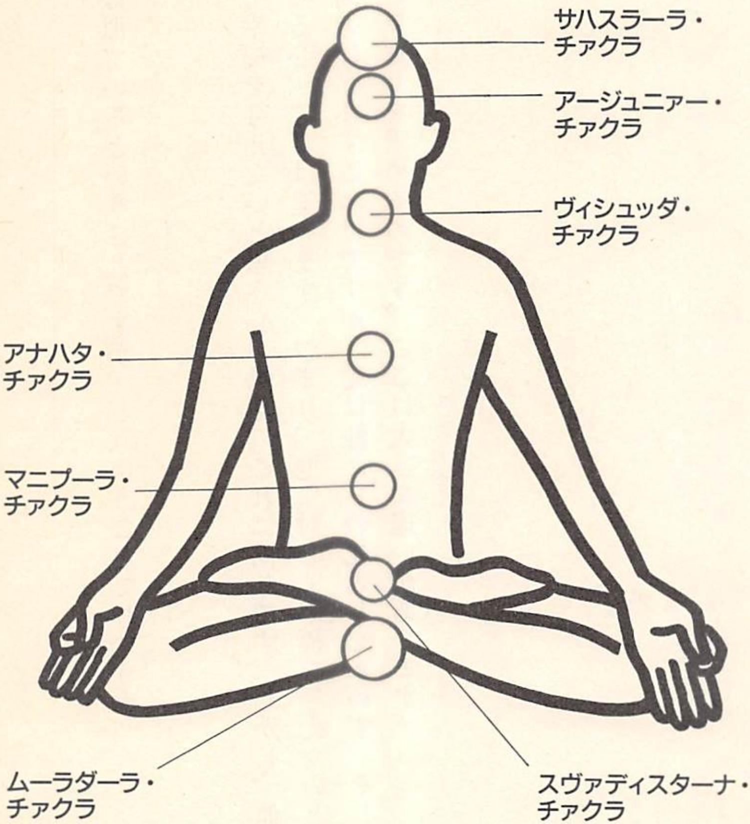
【質問】

オウム真理教では「自己の苦しみを喜びとし、他の苦しみを自己の苦しみとする」という教えがあるそうですが、なぜ自己の苦しみを喜びとしているうちに、幸福が得られるようになるのでしょうか。

【回答】

もともと自己の苦しみ、これは幻影です。ということは、例えば利他心の実践である「他の苦しみを自己の苦しみとする」という実践は、多くの苦しみを短い期間経験することにより、結局その苦しみというものが幻影なんだということを悟ることができるようになるわけです。そして、この悟りに到達したとき、すべての苦しみは幻影であると。ということは、その苦しみをしょったからこそ、幻影へと到達することができたわけです。そして、その幻影が理解できたとき、わたしたちは一切平安の状態に到達します。よって、自己の苦しみを喜びとし、他の苦しみを自己の苦しみとするという実践をなすべきなのです。

〈チァクラ図〉


サハスラーラ・
チァクラ
アージュニァー・
チァクラ
ヴィシュッダ・
チァクラ
アナハタ・
チァクラ
マニプーラ・
チァクラ
ムーラダーラ・
チァクラ
スヴァディスターナ・
チァクラ

【質問】

愛と愛情は似ているということですが、どういうことでしょうか。

【回答】

他に対して幸福を与えたいと思う心の働き、これは同じです。しかし、他から見返りを求める心、これは違います。つまり、他に対して幸福を与えたいと思う心、これは両方に存在するわけですが、愛は他からの見返りを求めず、そして愛情は他からの見返りを求めるのです。ここに大きな違いがあります。

【質問】

修行を進めるためには、過去の悪業を落とし、未来のために善業を積むことが必要と聞きました。そして、悪業が落ち善因の果が満ちるまでは悪いことが起きているかのように見えるということですが、その善因があとどれくらいで満ちるか、あるいは、悪業があとどれくらいで落ち切るかということは、自分ではわからないのでしょうか。

【回答】

真理の実践を行なう場合、まず、その実践の果報がどのような形で現われるか理解なさったならば、その答えは、おのずと明白になってくるでしょう。

まず、わたしたちは、布施や、あるいは戒律の遵守、あるいは忍辱の修行（カルマ落としに耐える修行）によって、サットヴァの光を強めることになります。そして、このサットヴァの光は、現象を露わにする。つまり、わたしたちがこの人間の世界に生まれたということは、当然わたしたちの悪業が優位な状態で生ま

れてるわけですから、いいことが起こらなくて当然ということになるわけです。その状態で、布施や持戒やあるいは忍辱等の功徳を積み続けるわけですから、「一体わたしは何をやってるんだろう」と、「いいことがないのに、なぜ修行してるんだろう」という気持ちが生じてくるかもしれません。しかし、それは今述べたように、正しくないのです。

では、どのような形で、功徳の変化が、功徳が実際に満ち、そして悪業が落ちていってるのだということを確信できるのでしょうか。

それは、まず、心に変化が生じてきます。まず、心が安定する。以前だったら、例えば、赤面症になったり、あるいはあがったりしていた人があがらなくなる。あるいは、大変傷付けられる言葉を聞いても、全く平然となるといったような、心が安定し、強くなる現象が生じてきます。

そして、次第にその心の働きは、現象面にも現われ、必要なとき、必要なものがそろう。

そして、最終的には、この世の願望すべてがかない、そして、来世の願望もか

なう、つまり、天への転生ができるまでの功徳になるわけです。

その時間については、皆さんが、どれだけ全力で修行なさるかどうかで決定するわけです。真理勝者（如来）や、覚者（仏陀）や、あるいは向煩悩滅尽多学男女（比丘・比丘尼）、あるいは真理を供養し続ける人は、その真理勝者や、覚者、向煩悩滅尽多学男女、そして真理から見捨てられることはありません。この三宝が、あなた方を必ずや守護することでしょう。

【質問】

三宝帰依ができているかどうかの一応の目安となるものは何でしょうか。また帰依とは具体的にはどのようなことをいうのでしょうか。

【回答】

三宝帰依の目安となるもの、それは三宝に対する礼拝、そして、布施や奉仕の実践、そして、三宝によって説き明かされている真理、特に持戒を遵守しているかどうか、ということになるでしょう。

もちろん、これは大変難しい問題です。何が難しいかというと、例えばどこまでをもって完璧に不殺生（生き物を殺さずに慈しむ）をなしているか、あるいはどこまでをもって、完璧に不妄語（ウソをつかないで真実を語る）をなしてるかというのは、大変難しい。ですから、現代においては、それを努力しようとしているかどうかが目安ということになると思います。

そして具体的には、真理の法則、つまりこの現世的なものの考えではなく、わ

たしの説き示した法則、あるいは今から二千五百年前の釈迦牟尼の説き明かされた法則等に従い、そしてそれを記憶し、考え、実践するということを指します。



【質問】

「四預流支（三宝帰依・真理の記憶修習〈後述〉・真理に基づく思索、実践）」という修行法によって、わたしたちを構成している要素といわれる五蘊（肉体・感覚・イメージ・意志の遂行・識別）の形成が変わるということですが、具体的にどのように変わるのでしょうか。

【回答】

これは、まず皆さんが三悪趣（地獄・動物・餓鬼）から脱却する五蘊へと変わります。

例えば、あるわたしの弟子の話ですが、彼女は昔は肉体的にもアトピーで、本当に生きているだけで痛み多き人生を送っていました。しかし、真理の実践をすることにより、アトピーが消え、そして、痛みがすべて消えてしまったわけです。これは何かというと、彼女の地獄のカルマ、あるいは動物のカルマといった要素が捨断され、止滅したことを意味しています。そして、次の段階では人間として

の精神的豊かさ、そして今では彼女は直感智や、あるいは神秘的な力によって透視をする力まで身につけています。これは、神々の状態に至ってきている証拠です。

ですから五蘊の変化は、まずわたしたちの悪いところが捨断され、いいところが増大されると。そして、最終的には神々の五蘊へと変化するわけです。

【質問】

よく何度も経典を繰り返し読むとか説法のテープを聴くという記憶修習が強調されますが、これは一見洗脳をイメージさせます。この記憶修習と洗脳や思い込みはどう違うのでしょうか。

【回答】

まず、洗脳の場合、他の力によってデータを入れるという作業が加わります。しかし、記憶修習の場合は自分自身の努力によってそのデータを取り込むわけです。

また、思い込みと記憶修習の違いは、思い込みは、「これはこうなんだ」と単にそのとき思い込んでるだけで、その思い込みが深い意識状態まで到達してるかどうかは別問題です。しかし、記憶修習は深い意識状態、例えば潜在意識や超潜在意識へデータを入れること、これが記憶修習の狙いなのです。そして、この記憶修習はあくまでもデータであり、それに基づき考え、実践するということが狙

いですから、その考える段階でもし間違った記憶修習をしていれば当然削除することができるわけです。ところが洗脳はその削除を許しません。とにかく強引にその人の意思の方向性を決定するわけですから。したがって、洗脳や思い込みと記憶修習は全く別物だということができるでしょう。

【質問】

思索をしていると、真理に対する疑問とか疑いが出てくるのですが。

【回答】

思索をしていて疑問、疑いが出てくる場合、次の二点が考えられます。

その第一の点は、他の教団の教義や、あるいは他の哲学的、あるいは思想的な内容が入っている場合。この場合、その哲学的、思想的、あるいは宗教的な内容が真理のデータとぶつかり合い、そして、正しい見解を出さないことになります。

第二のパターンは、全く教学ができていず、通常の考え方で検討する場合です。この場合、真理の流れというものは、もともと、この人間の世界を遮断し、天界や神聖天界（梵天）や、あるいは大到達真智完全煩悩破壊界へと転生する道ですから、当然この世の考え方とズレがあり、この世を超越した内容が含まれます。

ですから、まず、もし他教団の考えや哲学的な影響、あるいは思想を受けているとするならば、逆にそれに対して疑問を投げかけてみるべきでしょう。そして、

その教えが皆さんにとって幸福になるのか不幸になるのかをまず検討し、そして不幸になると判断したらそれを遮断する。その後に真理のデータを記憶修習するならば、間違いのない人生、間違いのない来世を送ることができるはずです。



【質問】

修行を進めるには教学が大切だと聞き、仕事中など、説法のテープを聴いているのですが、どうも集中してないいんじゃないかという気がするのですが、それでもいいのでしょうか。

【回答】

もちろん、集中して聴くことは最も良い方法です。しかし、例えばわたしたちは、あまり集中していなくても歌謡曲の曲や、あるいは歌詞を覚えてしまう能力があります。これと同じように、絶えず、どんなときでも、説法テープを聴く、そしてそれを記憶するように努力しようとする心さえあれば、それは少しずつの蓄えが日により増大し、そしていずれは大きな力となって、あなたに恩恵をもたらすことでしょう。

【質問】
巷には、睡眠学習とかありますが、寝ている間に説法のテープを聴くとかというのは、効果があるのでしょうか。

【回答】
これは、やらないよりもやった方がいい。つまり、いかなる場所、いかなる時間においても、できるだけ多く真理の法則を取り入れる心、これは皆さんにいずれ大きな恩恵を与えてくれるはずです。

【質問】

小乗仏教の基本的な修行体系である「七科三十七道品」は、それぞれ別々ではなくて、重なっていたり、同じものであったりするということですが、なぜそういうふうにいろいろな表現をする必要があったのでしょうか。

【回答】

修行者にはいろんなタイプがいます。そして、そのいろんなタイプというのは、過去世からのカルマによって、どこまで前生において記憶していたかによって、修行方法は当然違ってくるわけです。ですから、一つの修行しか存在しないとするならば、それは大変受け皿の小さい宗教体系ということになるでしょう。そこで釈迦牟尼は過去世の偉大なる真理勝者たちと同じように、七科三十七道品という真理の法則の流れをお立てになり、ある者には四念処を、ある者には四如意足を、ある者には八正道をといった形で伝授したわけです。そして、またこの七科三十七道品は連続した流れにあるわけですから、当然、その一部分が重なり合ったり、あるいは全く違ったパートを有するということが存在していたわけです。

【質問】
尊師は、マイトレーヤであるということですが、そのような偉大な到達真智運命魂には、どのようにすればなれるのでしょうか。

【回答】
マイトレーヤのような到達真智運命魂になるためには、長きにわたる修行が必要です。例えば、釈迦牟尼の例を取り上げますと、釈迦牟尼が五神通を身につけられた後、釈迦牟尼におなりになるまでの期間が、なんと四アサンキャ十万カルパ、つまり無限の時に匹敵する長い間がかかっています。
そして、わたしも同じように、無限の時に匹敵する何十万カルパの昔から、修行を続けてるわけです。ですから、すべての魂を済度する、そしてすべての魂の煩悩を完全に破壊し、本当の自由、本当の幸福、本当の歓喜を得ていただく、この心の修習を徹底的に行ない、真理にのっとり、四つの預流支の実践をし続けるならば、必ずや、偉大な到達真智運命魂に、あなたもなるはずです。頑張りましょう。

【質問】

真理の修行をすると、光や色を霊視したり体が震えたりといったいろいろな神秘体験をするそうですが、わたしの場合まだ全然体験がありません。どうすればよいでしょうか。

【回答】

これは、現在のあなたが五蘊に対して執着している証拠です。この執着は、あなたをこの世に縛り付け、そして結果的には神秘体験をさせないのです。ですから、あなたがしっかりと、まず基本的な布施の実践、持戒の実践、そして出離の実践を行なうならば、必ずや神秘体験は生じるはずです。頑張ってください。

【質問】
どうしても自分の利益のみを考えてしまうのですが、どうすれば自己の利益を顧みず、他のために身を捨てられるようになるのでしょうか。

【回答】
この質問の趣旨は正しくありません。つまり、利他心こそ最高の自利の道である。つまり、他に多くのものを施すことこそ、自分自身が多くの利益を得るんだということを確信すべきです。
例えば安心施を一つ例に採りましょう。安心施は相手に安らぎを与える。しかし、その人は四無量心の心を増大させることができる。ということは、その人はこの欲界から形状界へと転生する種子を植え、その種子を成長させているんだと考えることができます。よって、すべての利他的心、これはすべての自利の心だと確信すべきです。

【質問】

愛情が深い人は修行が進むということですが、どういうことでしょうか。

【回答】

当然これは、相対的な意味合いで説かれている内容です。つまり、心の冷淡な人より、愛情の深い人が修行が進むと。そして、愛情の深い人より、四無量心の実践をしている人の方がもっと修行が進むということになります。

これはチャクラを考えていただいたらよくわかります。つまり、愛情が深い人イコール、アナハタ・チャクラと。そして、冷淡な人イコール、ムーラダーラ・チャクラと。そして、四無量心の実践を行なっている人イコール、サハスラーラ・チャクラと考えてください。つまり、より上位のチャクラを使っているならば、その上位のチャクラの冷静な判断、あるいはその世界に存在する叡智の量、この二つがその魂に大きな影響を与え、そして心の成熟を早めるのです。ですから、できるだけ上位のチャクラを使い、真理の実践を行なうようにしましょう。

【質問】

上の人に対してどうしても称賛の気持ちが持てないのですが。

【回答】

称賛の気持ちが持てない場合、心に称賛の気持ちがなくても言葉に出して称賛を実践する。あるいは、行為にそれを出して称賛の実践を行なうだけでも、全く違ってきます。例えば、人間を構成するカルマを均等だと考え、三三パーセント、三三パーセント、三四パーセントの百パーセントで構成されているとした場合、心のウエイトが三四パーセントだとして、残り言葉とそして行為の実践を、つまり、言葉と行為の称賛の実践を行なうだけでも、少なくとも六六パーセントはカバーされるはずなのです。ですから、自分自身称賛の心を持たないというよりも、自分自身のできる修行の中でいかに多くのウエイトを称賛に傾けるか、ということの方が大切です。そして、多くのウエイトを傾けようと努力し続けている間に心もおのずと変わり、心から称賛できるようになるはずです。

【質問】

愛着する人が地獄で苦しんでいるのを見て、相手を救うためなら自分が代わってあげてもいいと思えるような人は、偉大な菩薩の種子があるということですが、そこからどのような精神的なプロセスを経て、真の菩薩となっていくのでしょうか。

【回答】

地獄で苦しんでいる人がいると。そして、その人を済度するためなら、地獄へも行こうと。これは心においてもう既に菩薩の種子、つまり菩薩の心が生じていることを表わしています。しかし、心で思うことと行為、言葉とにズレがあるとするならば、その人はまだ心に種子が生じているだけということになるわけです。

その人が徐々に苦しみの中に自己の身を置き、そしてすべての魂に幸福をもたらす実践を行なうことにより、行為における菩薩の種子が成長しているということがいえるでしょう。

あるいは、言葉においていかなる罵倒・中傷を浴びせられたとしても静かに淡々と真理を語り続けるならば、その人は言葉においても同じように菩薩の種子を得ているということができるでしょう。

そして、これらの実践を続けていくことにより、心・行為・言葉の菩薩の種子が増大するわけです。

【質問】

菩薩はただひたすら他を利するために存在し、自分という思考はないということですが、その状態が全く想像すらつきません。具体的にどのような心の状態なのでしょうか。

【回答】

この世界は二元の世界から成り立っています。二元の世界とは何かというと、真我とグナという意味です。そして、到達真智運命魂の修行課題は、そのグナから自然的に離れると、あるいは、無理な行を行なわないで離れるということが目標課題となります。つまりこれはどういうことかというと、特別なマントラを唱えたり、あるいは特別な詞章を唱えることによって、瞑想によって離れるのではなく、その人のなしている身・口・意の三つの行、この三つの行の蓄積によって離れるという修行法を実践しているのです。そしてそのためには、心の本質の持ち方は当然この欲界にない心の持ち方、一元の心の持ち方になってなければなり

ません。その一元の心の持ち方こそが、到達真智運命魂はただ単に他を利するために存在するのだという姿勢なのです。

【質問】

マハー・ニルヴァーナに入る資格を得ているにかかわらず、救済活動をしている魂を完成された菩薩ということですが、真理勝者とどう違うのでしょうか。

【回答】

真理勝者と完成された菩薩、これには大きな違いがあります。それは、真理勝者は十億宇宙に一つしか存在しない魂です。しかし、多くの輪廻転生を繰り返し、未来において真理勝者となる魂が存在します。それが完成された菩薩なのです。

そして、この完成された菩薩と真理勝者の違いは器の違い、上昇させるエネルギーの違いということになるでしょう。そしてこれをより仏教的な言葉を使うならば、空の広がりの違い、そして、それに伴う変化身の違いということになります。

【質問】

哀れみという感情には下の者に対する優越感などが含まれてしまうことがあると思うのですが、そういう不純なものでなく、真の哀れみを持つにはどうすればいいでしょうか。

【回答】

もともと真の哀れみというものは、形状界の中の五番目以上の世界、つまり光音天の魂の意識状態です。ということは、その前の段階でこの欲六界、そして神聖天界を超えなければなりません。ということは、煩悩がものすごく弱められた状態を意味しています。ですから、そのような真の哀れみを持つためには煩悩を弱め、ひたすら悲哀の実践をなすべきです。

【質問】
自分が人に向けている感情が本当の愛なのか、それともエゴを背景とした愛情なのかは、どのように見分けられるでしょうか。

【回答】
それは対象から見返りを求めるか求めないかという心、この一点によって見分けることができます。

【質問】
自己の煩悩を止滅する小乗の修行が完成していない場合、相手の真の成長を願って厳しく慈愛をもって接しようとしても、そこに嫌悪の感情などが入ってしまう場合があると思うのですが、そうならないようにするにはどうすればいいでしょうか。

【回答】

これは小乗の修行を実践しながら、四無量心の瞑想をひたすら行なう、これによってこの問題は解決することができます。

【質問】

相手が本当に成長するために、限界まで追い込んであげることが真の愛であるということですが、その限界を見極めるにはどのようにすればいいのでしょうか。

【回答】

相手の限界を見極めることができるのは、これは漏尽（六神通の一つ）を得ていなければできません。よって、限界まで追い込むのではなく、あなたのできるベストの接し方、ベストの真理施、ベストの安心施を実践しなさい。

【質問】
煩悩破壊というと、食欲も克服しなければならないのでしょうが、特に食欲のようについ食べてしまい、「わかっちゃいるけどやめられない」という場合にはどうしたらいいでしょうか。

【回答】
慣性の法則を考えてみましょう。止まっている物体が動き出す場合、それには当然エネルギーが必要です。同じように、動いている物体を止める場合、逆向きのエネルギー、例えば、摩擦を中心としたエネルギーが必要となってきます。

これは、わたしたちの日々の生活についても、同じことがいえます。例えば、もしわたしたちが煩悩がないとして、その煩悩のない状態に、いろいろな煩悩の対象が干渉してくるならば、必ずやそれに巻き込まれます。しかし、もし、そういう状態が生じなければ、巻き込まれることはありません。

同じように、今動いている煩悩に対しては、それを止めるぞ、止めるぞと思念

し、反対の想念をインプットするだけで、その煩悩の力は弱まり、そして気付かないうちに、自然と止滅するわけです。
ですから、日々の生活において、食欲に対するブレーキをかける、心によって止める訓練が必要となってくるわけです。頑張ってください。

【質問】
あるご説法で、天の世界では人間の世界よりも享受できる快楽が多いとありましたが、別の説法では、天の世界は徳の漏れが少ないから長寿を保てるとあったのですが、快楽が多ければ漏れは多いのではないかと思うのですが。

【回答】
ここでまず皆さんが考えなければならないことは、例えばある食事があると。そして、その食事に対してAという人は大変おいしいと考え、Bという人はあまりおいしくないと感じたとしましょう。これはなぜでしょうか。
これは、おいしくないという場合、二つの要素が考えることができます。それは、その人の徳が切れて、その味覚を追求しているのだけども、もう既に味わえなくなった状態と。もう一つは、修行の効果によって、味覚に対して全く頓着することがないから味わえなくなった状態と。二つ考えられます。
そして、この第二番目のパターンは、ここでは除外します。つまり、求めては

いるのだけど味覚のない状態と。それから、求めていて、そのもののおいしさを感じることのできる状態の二種類です。この、同じ物を食べているという現象は同じですから、ここでの漏れは同じということになります。しかし、喜びは違うわけです。

同じように天界の住人は、それほど貪りを有していません。しかし、天界の住人の感じる感覚は絶妙であり、そして大変強いわけです。これは強い喜びを味わうことのできる五感を有している、つまり功徳によってその五感が与えられている状態だと考えればわかるでしょう。

そして、その行為や言葉や、あるいは心の働きが、もし人間界と同じ状態でそれだけの喜びを味わえるとしたならば、当然それは多くの至福、多くの快楽、あるいは多くの安らぎを有している世界は天界であるといわざるを得ません。

そして、それは先程も述べたように、同じ漏れで比較した場合でも、天界の住人の方が、大いなる至福、大いなる喜び、あるいは大いなる安らぎを得ることができるのです。

【質問】
神々は神通力を有していて、自分の転生先を死の直前に知って苦しむということですが、そうなる前でも当然その神通で、大体の転生先がわかっていると思うのですが、なぜそれに対する準備をしないのでしょうか。

【回答】
皆さんは例えば、人間として生まれ、そして、自分の願望がどんどんかない、欲望のすべてが満足しているとき、未来のことを考えるでしょうか。当然それは考えないでしょう。それと同じように神々も、自分の光が弱まり、そして悪臭を発し、つやがなくなり、形状容姿に変化をきたし、喜びが味わえなくなったとき、はっと我に返るわけです。そして、未来を見つめ、その未来に対して恐怖を味わうわけです。それが、例えば戯れ堕落、あるいは意識堕落といった意味合いなのです。
つまりこれはどういうことかというと、その世界に没入した場合、戯れ堕落天

の場合、その戯れ、感覚的な満足に没入していますから、死というものがハッキリと現われるまでは、死の兆候が現われるまでは、その様子、つまり来世の様子等というものに全く興味を示しません。あるいは意識堕落天の場合は、同じように心の堕落、これを楽しんで生きていますから、自分自身がその堕落の天界から落ちる直前まで自分の未来について検討を加えないわけです。よって、もうそのときには遅い、ということになるわけです。つまり、死の時期をハッキリと認識したときには、もう遅いということになるわけです。これが神々の悲しみなのです。

【質問】
教えに対する疑問が心に残っていても、実践した方がよいのでしょうか。

【回答】
それは大変難しい問題です。つまり、教えに対する疑問が残っていて実践した場合、実践した功徳は残りますが、その疑念の悪業は当然残ります。ですから、心に疑念が残っている場合、実践は実践として行ないながらできるだけ時間をみて真理を背景に思索し、その疑念が正しいのかどうかの検討をしていただきたいものです。真理の体系は絶対です。ですから皆さんが思索をするならば、そこで疑問は必ず解消されるはずです。

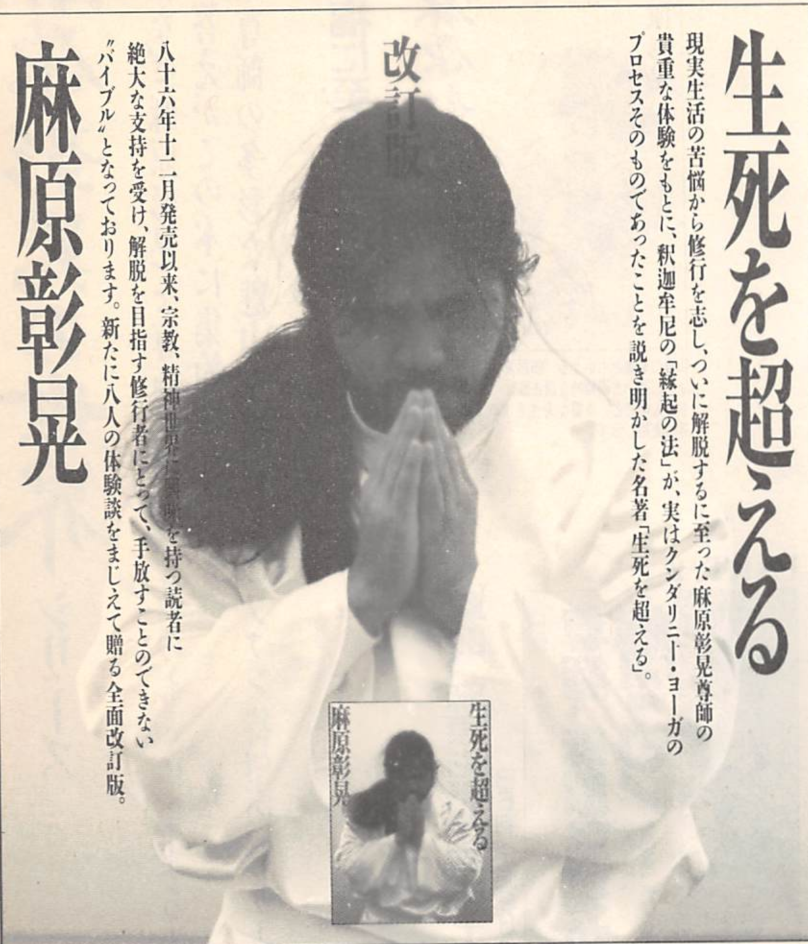
【質問】

修行の第一歩は「信」であるということですが、最初から信を持つことは簡単ではないと思うのですが……。

【回答】

そうです、最初から信を持つことは簡単でないですし、また、前生からの特別な約束がない限り、それは不可能でしょう。ですから、まず、オウム真理教の基本的な教えに触れられ、そして、それについて考えてみると。そして、それが、皆さんの利益になるものだと判断なさったら、それより一歩進めたより深い教えに入っていくと。これをし続けられるうちに、皆さんの心は解放へと向かい、おのずと信は培われてくるはずです。

絶対幸福の鍵を解く



生死を超える

現実生活の苦悩から修行を志し、ついに解脱するに至った麻原彰晃尊師の貴重な体験をもとに、釈迦牟尼の「縁起の法」が、実はクンダリニー・ヨーガのプロセスそのものであったことを説き明かした名著「生死を超える」。

改訂版

八十六年十二月発売以来、宗教、精神世界に興味を持つ読者に絶大な支持を受け、解脱を目指す修行者にとって、手放すことのできない〝バイブル〟となっております。新たに八人の体験談をまじえて贈る全面改訂版。

麻原彰晃

◎誰にも書けなかった知られざる世界が今ここに！
◎真実を求めるあなた、人生の悩み、苦しみを乗り越えたいあなたに贈るヨーガ、仏教の真髄！
◎修行者二十一人の豊富な体験談も満載！

麻原彰晃著／B6判／定価1854円（本体1800円）

●ご注文は書店にてお願いいたします。直接弊社にお申し込みの場合は下記まで。（送料300円）

●オウム出版　●〒154　東京都世田谷区世田谷2-8-17　電話：03（3439）6043／郵便振替：東京2-109325

PART-6
願望成就の秘法
（仮タイトル）

B6判 定価980円

近日発刊予定

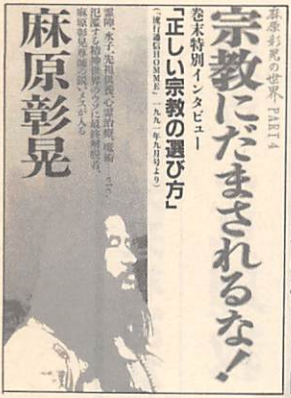
PART-3



真実！六道輪廻
B6判 定価980円

永遠の真実〝六道輪廻〟。すなわち、わたしたちはこのサムサーラ（苦界）をさまよい、苦しみ続けているのだ。果たして、ここから抜け出すことはできるのか? 臨死体験・大霊界・チャネリングなど,間違いだらけの死生観に終止符を打つ書。

PART-4



宗教にだまされるな！
B6判 定価980円

霊障、水子供養 、先祖供養 、守護霊……。この世にはびこる間違った観念を打ち破り、正しい道を説き示す麻原彰晃尊師。本当の幸福と心のやすらぎを得たいあなたに。



（価格にはすべて消費税が含まれています。）

● 全国の有名書店にてお求めください。弊社に直接お申し込みの場合は下記まで。

オウム出版
本社 〒154 東京都世田谷区世田谷2-8-17 TEL 03(3439)6043 振替 東京2-109325
営業部 〒168 東京都杉並区宮前3-8-11 TEL 03(5370)1598



至福の未来をあなたの手に

オウム真理教

AUM SHINRIKYO

心身の悩みを解決したい
超健康体を得たい
豊かな生活を送りたい
素晴らしい人間関係を築きたい
スーパー・パワーを身につけたい
来世も幸福に生きたい
解脱し、永遠の至福を得たい



……などなど、様々な願いで頭がいっぱいのあなた。日本でただ一人の最終解脱者・麻原彰晃尊師率いるオウム真理教は、完璧な教義に裏付けられた最高の修行法で、あなたの夢を早く確実に実現します。素晴らしい未来を見つけに、あなたも気軽にオウム真理教の門を叩いてみませんか？

※資料請求券を貼付したハガキ、または電話にて最寄りの本・支部までご連絡ください。入信案内等、詳しい資料をお送りします。

キリトリ線

百問百答
資料請求券

「幸せになりたい！
でも、信徒になるのはちょっと……」
そんなあなたに贈る
最高のプレゼント！

『えんじょい・はぴねす』の定期講読を申し込まれた方は、様々な特典が受けられる〝ＥＨ会員〟になることができます。ＥＨ会員は信徒ではありませんが、自由にオウムのイベントに参加できますし、全国や海外の本部・支部をいつでも利用できます。お気軽にオウムをのぞいてみませんか？

特典の一部を紹介すると……

◉オウム主催のイベント、説法会等へ自由に参加可。

◉幸福情報を満載したEH会員手帳をもれなくプレゼント！

◉成就者との対面および電話による悩み相談。

◉各種販売物を信徒価格で購入可。

〝えんじょい・はぴねすの会〟会員（ＥＨ会員）になるには？

※入会金無料。月刊『えんじょい・はぴねす』の定期購読を申込み、料金の払い込みが確認されるとＥＨ会員となります。
なお、定期購読の申込みは６カ月単位で郵送料込み6000円です。

※詳しくはお近くのオウム真理教本部・支部までお問い合わせください。

オウムについてもっと詳しく知りたい……
教義その他について、いろいろと聞きたいことがある……
オウムの人たちの生の声を聞いてみたい……
そんなあなたに最適な情報ネットワーク

好評！ あなたとオウムをつなぐ パソコン通信、"オウム真理教ネット"

面倒くさい手続きは一切ありません。オウムに興味をお持ちの方、聞いてみたいことがある方は、今すぐお気軽にご利用ください。

"オウム真理教ネット"のご紹介

TEL番号	03-5370-1726
通信速度	1200/2400bps
通信条件	BITS-8 PARITY-NONE STOP-1
プロトコル	X-MODEM Y-MODEM(-G)
ゲストID	GUEST
運用時間	24時間
入会方法	ゲストログイン後、 SYSOPあてメールにて申請

●なお、その他詳細は下記までお問い合わせください。

〒168 東京都杉並区宮前3-8-11
"オウム真理教ネット"事務局
TEL 03-3335-4965

この本をお読みになって、どのような感想をお持ちになりましたか。あなたのご意見を、ぜひ下記の「『百問百答』読者係」までお送りください。

〒418-01　静岡県富士宮市人穴381-1
オウム真理教「『百問百答』読者係」

◆本・支部のご案内◆
富士山総本部　0544(54)1267
〒418-02　静岡県富士宮市人穴381-1
東京本部　03(3327)8565
〒156　東京都世田谷区赤堤2-42-5 杉田村松ビル1F
新東京本部（杉並道場） 03(3396)9393
〒167　東京都杉並区下井草4-4-4　井口ビル2F
大阪支部　06(397)1022
〒532　大阪府大阪市淀川区西宮原1-8-14 八光ビル2F
福岡支部　092(474)2877
〒812　福岡県福岡市博多区博多駅前2-6-15 第一渡部ビル6F
名古屋支部　052(252)0709
〒460　愛知県名古屋市中区栄5-8-14 万国ビル3F
札幌支部　011(241)4938
〒060　北海道札幌市中央区北2条西2丁目19-1 チサンホテル本館2F
京都支部　075(371)3759
〒600　京都府京都市下京区堀川通り松原上ル五軒町384 松本ビル2F
仙台支部　022(268)3904
〒982　宮城県仙台市若林区河原町1-4-20 十全会ビル2F
金沢支部　0762(51)8457
〒920　石川県金沢市京町25-20 ソフトオフィスビル2+4 2F
高知支部　0888(84)8286
〒780　高知県高知市はりまや町2-8-8 安藤ビル2F
広島支部　082(264)6250
〒732　広島県広島市南区西蟹屋4-4-18 和田ビル3F
横浜支部　045(243)8079
〒231　神奈川県横浜市中区若葉町3-41-2 コスモ伊勢崎長者町ビル204
和歌山支部　0734(24)2859
〒640　和歌山県和歌山市駿河町42 和歌山酒販会館2F
水戸支部　0292(26)8044
〒310　茨城県水戸市中央2-2-1 HDビル6F
船橋支部　0474(66)4965
〒274　千葉県船橋市新高根6-26-18
埼玉出張所　0485(74)6205
〒366　埼玉県深谷市萱場441-8
〈海外支部〉
ニューヨーク支部　212(421)3687
8 East 48th St. #2E (2nd Floor), New York, N.Y. 10017 U.S.A.
ボン支部　(0228)616647
Auf dem Hügel 48, Endenich, 5300 Bonn 1, S.R.Germany

百問百答

一九九一年十一月十日　初版発行

定　価　九八〇円

著　者　麻原彰晃

発行者　松本知子
　　　　石井久子

編　集　オウム出版広報編集部

発行所　株式会社オウム

東京都世田谷区世田谷二ー八ー十七

郵便番号　一五四

電　話　〇三（三四三九）六〇四三

振　替　東京二ー一〇九三二五

乱丁・落丁がありましたらお取り替えいたします。

ISBN4-900497-58-4 C0014 P980E

百問百答

麻原彰晃

SBN4-900497-58-4　C0014　P980E　定価980円（本体951円）